AOÛT 2010

COUP de POUCE

LE VRAI MAGAZINE PRATIQUE

La MODE part en VACANCES!

36 vêtements et accessoires tendances à PETIT PRIX

Cet été, on veut...

- s'aimer comme au premier jour (mais est-ce vraiment possible?)
- faire de beaux rêves (et comprendre leur utilité)
- repousser nos limites (en essayant des sports qui décoiffent)
- stimuler notre créativité (avec 14 jeux amusants)

Petits fruits, desserts exquis

Gratin de petits fruits

«Arrête de m'espionner sur Facebook!»,
«C'est mon corps, j'en fais ce que je veux!»...
Combien de liberté accorder à notre ado?

4,59$
0 65385 23367 2 06
PP40064924

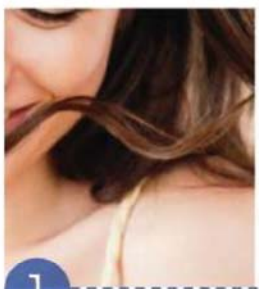
CLAIROL

l'heure de vérité : parlons coloration.

Ma chérie, obtiens la bonne couleur avec Nice 'n Easy. Des tons riches rehaussés de reflets profileurs te donnent une superbe chevelure, d'apparence naturelle. Ne me remercie pas, les amies sont là pour ça.

nice'n easy

Tu veux faire disparaître ta repousse? Voici ta baguette magique.



1

Abracadabra, je souhaite ne plus voir ma repousse ce soir.

Aucun problème. En seulement dix minutes, il n'y a plus de repousse. Cette baguette permet de ne retoucher que la repousse. Pouf! Elle disparaît. Tu n'as donc plus aucune raison de sortir de la maison avec une repousse.

S'harmonisera-t-il à ma couleur ou c' est moi qui rêve en couleurs?

Tu ne rêves pas. Le colorant Retouche-repousse s'harmonise parfaitement à presque toutes les nuances.* Même aux autres marques de colorant permanent et aux colorations professionnelles. La crème ciblée adapte-couleur unique pour repousses couvre le gris et la repousse de façon permanente.

2

3

Je souhaite que ma repousse disparaisse comme par magie.

Utilise le colorant Retouche-repousse une fois entre les colorations. Il prolonge la durée de ta couleur et garde tes cheveux brillants.

4

Un dernier souhait. J'aimerais inclure un masseur personnel dans ma routine.

Hmm, je ne peux rien faire pour ça. Mais quand tu utiliseras le colorant Retouche-repousse entre les colorations dans ta routine de soins capillaires, tu te sentiras tout aussi fabuleuse.

retouche-repousse
nice'n easy®

*parmi les nuances les plus populaires des marques au détail les plus vendues et les colorations professionnelles pré-mélangées.

Sommaire

Août 2010 Vol. 27 N° 6
Sur Internet:
coupdepouce.com

Dans notre site en août 98

14

Chroniques

Le mot de Mélanie
Flash-back! 6

C'est parce que... 11

Trouvailles
Août... sur la terrasse 14

Recto/verso
Vincent Vallières 17

17

111

130

120

Mieux-vivre

23

En vrac 25

L'amour pour toujours existe-t-il encore? 26

On stimule notre créativité!
14 jeux sympas pour l'exercer. 35

Petit mode d'emploi pour parents d'ados 45

Vivre en famille 55

Beauté Mode

61

En vrac 63

Précieuses huiles
6 huiles végétales et leurs bienfaits pour notre peau. 65

On ne part pas sans eux!
Des produits en format mini pour se bichonner en voyage. 70

Magasiner avec une styliste 73

Les bonnes aubaines de l'été
Des tenues seyantes et confortables pour profiter de la belle saison. 76

76

Santé Vitalité

En vrac 85

À quoi servent nos rêves? 87

4 laits frappés pour l'été 95

C'est mon sport... ... la balle molle 97

100 % adrénaline!
7 activités excitantes, pour repousser un peu nos limites. 99

Cuisine

En vrac 109

Dans notre assiette... ... la menthe 111

Vite à table!
Une **salade de légumineuses** et des **sandwichs grillés multicolores** concoctés avec un minimum d'ingrédients. 117

Hamburgers au fromage: vive la variété! 120

Notes fruitées 130

En page couverture
Étape par étape, notre **gratin de petits fruits**, un dessert à la fois gourmand et aérien. 141

Chez nous

En vrac 147

Pouce vert 149

Quand les défis nous inspirent
Deux superbes jardins dont l'emplacement présentait pourtant des contraintes de taille. 150

Infos shopping 156

Ce que vous en pensez... 160

Portrait de lectrice 162

95

150

26

99

PAGE COUVERTURE
Photo: Alain Sirois, assisté de Carl Archambault.
Stylisme culinaire: Denyse Roussin.
Stylisme accessoires: Josée Angrignon.
Bol et serviette de table: Arthur Quentin.
Petits bols blancs: Boutique 1101.

Flash-back!

«Mélanie, lâche le téléphone!», «Mélanie, tu ne vas quand même pas sortir habillée comme ça!», «Mélanie, baisse le volume de ta musique!», «Mélanie, range ta chambre. C'est un vrai bordel ici!»... «Ouais, ouais, pas de panique, la mère!»

«Pas de panique, la mère...» Aujourd'hui maman de deux adorables frimousses de 6 et 3 ans (presque 4, fait dire le principal intéressé), je frémis à l'idée de me faire répondre ainsi avant longtemps. Et pourtant, loin d'être naïve, je sais que mes jours sont comptés avant de devenir «pas rap», «full tarte» ou qualifiée d'autres expressions du genre que mon cerveau refuse d'imaginer.

Car, à toutes les époques ou presque (les sociologues qualifient l'adolescence d'invention récente, datant d'un siècle ou deux, maximum), ceux qui quittent le merveilleux monde de l'enfance ont exaspéré, critiqué, quand ce n'est pas carrément rejeté leurs géniteurs. **«Faut que jeunesse se passe», dit-on, entendant ainsi qu'il est normal, voire souhaitable, que les ados expriment leur individualité à grands coups de paroles parfois blessantes, souvent dérangeantes.**

Dans notre coeur de parent aimant et bienveillant, pourtant, ces manifestations de normalité suggérant la transformation de notre jeune ne vont pas sans inquiétude et tracas. **Quand je repense à ce que j'ai fait subir à ma pauvre maman, j'ai envie de lui demander pardon.** Or, à l'époque où je m'absentais de mes salles de classe à l'heure des cours (j'avais obtenu la note visée, pourquoi en faire plus?) et où je m'évadais de la maison par la fenêtre de ma chambre à coucher (parce que la punition infligée me paraissait trop sévère), je n'avais qu'un seul but: en faire à ma tête. Et je me souciais bien peu des conséquences. Aucun des arguments qu'on me servait n'avait de prise sur moi. J'étais butée, entêtée, pour ne pas dire bornée. **Je forgeais ma personnalité en me rebellant contre l'ordre établi, que celui-ci porte la signature de mes parents ou celle de mes enseignants.**

Et pourtant... Je suis partie de la maison familiale bien tôt, de sorte que j'ai acquis une maturité qui en a étonné plus d'un sur ma route. J'aimais tellement me réfugier dans les livres que j'ai poursuivi des études supérieures, convaincue que ma liberté se trouvait quelque part entre mon indépendance financière et le fait de développer mon esprit critique. J'ai appris à payer mes comptes (souvent en retard, c'est un fait, mais nos erreurs nous enseignent parfois plus que nos bons coups), à gérer seule mon horaire (ce qui m'est fort utile aujourd'hui avec la vie de fous que je mène), à m'affirmer et à défendre mon point de vue (quel parent ne souhaite pas, au fond de lui, que son enfant se taille une place?). **Bref, mon esprit rebelle, au final, m'a beaucoup plus servi qu'il ne m'a nui.** Reste qu'avant d'arriver à équilibrer les deux pôles de ma personnalité j'ai fait subir à ma maman quelques nuits blanches, sans parler de ses cheveux, que j'ai vus blanchir!

Alors que s'amènent l'été, les partys et les nombreuses occasions de s'éclater, **je propose qu'on se remémore tous et toutes, le temps d'un instant, nos plus belles folies d'adolescence.** Pas pour offrir davantage de permission (à quoi bon se rebeller si on ne rencontre pas l'autorité?), mais plutôt pour faire preuve d'un brin d'empathie à l'endroit de nos ados, qui découvrent, tâtonnent, expérimentent. En regardant dans le rétroviseur, qui sait si on ne se reconnaîtra pas, ni même si on n'enviera pas un peu leur fougue et leur candeur, le temps d'un instant?

Bon été à tous les ados rebelles!

Mélanie

Mélanie Thivierge
mthivierge@coupdepouce.com

Photo: © Marie-Reine Mattera. Stylisme: Catherine Théroux, assistée d'Erick Faulkner. Maquillage et coiffure: Martine L'Heureux. Haut: (Dinh Bà design).

©2010 P&G

OLAY

Le nouvel applicateur à billes anti-âge pour les yeux Regenerist.

NOTRE FAÇON DE METTRE
VOS YEUX EN VALEUR.

Quelle innovation!
Un produit révolutionnaire pour le dégonflement des yeux qui est aussi agréable à utiliser. Notre applicateur à billes unique ne fait pas que dégonfler,* il masse et procure la parfaite dose d'un soin anti-âge. Au revoir cernes et bouffissures. Adieu rides et ridules. Ce sont les yeux qui l'emportent. *Le massage réduit l'excès de fluide sous les yeux.

C'est beau d'être bien dans sa peau.™

REGENERIST

Le mois prochain dans

COUP de POUCE

Tout pour une rentrée sans tracas

Déco
On aménage un coin bureau à la maison

Beauté
On fait le ménage de notre trousse!

EN KIOSQUE le 6 août
Le contenu annoncé ici est sujet à changement.

Éditrice
Francine Tremblay
Rédactrice en chef de la bannière
Mélanie Thivierge
mthivierge@coupdepouce.com
Directrice artistique
Sylvie Durand
sdurand@coupdepouce.com
Rédactrice en chef adjointe
Claudine St-Germain
cstgermain@coupdepouce.com
Chef de la révision-rédaction et responsable Chroniques
Michael Thornton
mthornton@coupdepouce.com
Directrice artistique adjointe
Brigitte Bellefeuille
bbellefeuille@coupdepouce.com
Responsable Mieux-vivre, Santé-vitalité
Julie Roy
jroy@coupdepouce.com
Responsable Mode-beauté, Chez nous
Isabelle Morin
imorin@coupdepouce.com
Responsable Cuisine
Louise Faucher
lfaucher@coupdepouce.com
Rédactrice-recherchiste Cuisine
Isabel Tardif
itardif@coupdepouce.com
Coordonnatrice-recherchiste
Catherine Clermont
cclermont@coupdepouce.com
Révision-correction
Élise Babineau
Graphistes
Jean-Pierre Bourgeois, Sandra Legault, Edith Pelletier
Coordonnatrice administrative
Michèle Michaud
michele.michaud@transcontinental.ca
Cahier cuisine
Marie Breton (diététiste), Pierrette Dugal, France Giguère, Denyse Roussin, Edith Sans Cartier
Nous remercions également de leur collaboration
les test kitchens de *Better Homes and Gardens* et *Canadian Living*.
Directrice de produits, sites consommateurs
Jocelyne Morissette
jocelyne.morissette@transcontinental.ca
Directeur de produits, sites féminins français
Bruno Santerre
bruno.santerre@transcontinental.ca
Gestionnaire *coupdepouce.com*
Vicki Milot
vicki.milot@transcontinental.ca
Édimestre
Isabelle Bergeron, Isabelle Benoît (intérim)
isabelle.benoit@transcontinental.ca

Transcontinental

Ce magazine est produit sur cassette par l'Audiothèque pour les personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél.: 418-627-8882.

Le magazine COUP DE POUCE est publié 12 fois l'an par Médias Transcontinental S.E.N.C., 2001, rue University, bureau 900, Montréal, H3A 2A6, ☎ 514-499-0561, Internet: *www.medias-transcontinental.com*. COUP DE POUCE est imprimé par Imprimeries Transcontinental S.E.N.C., 1485, rue de Coulomb, Boucherville, J4B 7L8, et distribué par Les Messageries de Presse Benjamin inc. Dépôt légal. Bibliothèques nationales du Québec et du Canada ISSN 0822-3033.

Le papier sur lequel cette publication est imprimée a reçu la cote Or selon la classification environnementale des papiers de Transcontinental. Les fibres utilisées pour sa fabrication sont certifiées conformes à 100 % à la norme de chaîne de traçabilité PwC-ICoC:2005tm. Elles proviennent de forêts dont la gestion répond aux exigences de l'un ou plusieurs des organismes de certification suivants: CSA, SFI et FSC. Transcontinental encourage l'utilisation de papiers respectueux de l'environnement.

Convention de la Poste-publications n° 40064924
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à:
Service aux abonnés
C.P. 11002 PDF Anjou
Anjou (Québec) H1K 4H2

Tarif d'abonnement: 12 numéros pour 29,99 $ (33,85 $, taxes incluses). Prix en kiosque: 4,59 $ (5,18 $, taxes incluses).

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.

Canada

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à:
COPIBEC (reproductions papier), ☎ 1-800-717-2022
CEDROM-SNi (reproductions électroniques), reproduction@cedrom-sni.com

SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS
C.P. 11002 PDF Anjou, Anjou (Québec) H1K 4H2
☎ 1-800-528-3836
adresse électronique: coupdepouce@cdsglobal.ca

Photo: iStockphoto (trousse).

© Johnson & Johnson Inc. 2010

PARCE QUE
Ça PaRaÎT Bien
D'ARRIVER À L'HEURE AU BUREAU.
aussie
3 minute miracle
AUSSIE. UNE SOLUTION RAPIDE POUR UNE TÊTE SPLENDIDE.
Grâce aux produits à action rapide, comme le revitalisant en profondeur 3 Minute Miracle, vous arriverez à l'heure... pour faire changement.
aussiecanada.ca/fr_CA
aussie
Faites le saut vers de beaux cheveux.™
DES CHEVEUX NATURELLEMENT SUPERBES. SANS TRACAS.
©P&G 2010

par Nathalie **De Grandmont**
et l'équipe *de* **Coup de pouce**

... on fera des DÉCOUVERTES SUR LA ROUTE

La région de Vaudreuil-Soulanges a conçu trois amusants parcours que les familles peuvent découvrir à l'aide d'un GPS. Le chemin des trésors cachés (à Vaudreuil et Hudson) et le tour de l'Île-Perrot se font en voiture, tandis que la promenade le long du canal de Soulanges se déroule à vélo. Pour chaque parcours, les participants se procurent un GPS programmé (15 $) et l'itinéraire. À chacune des cinq ou six escales pour découvrir des attraits de la région, le GPS nous aide à trouver des caches contenant des indices. Les enfants reçoivent également un livret de jeux et des énigmes. À partir du 23 juin (de la mi-juillet pour le parcours à vélo), aux bureaux d'information touristique de Vaudreuil-Dorion et de l'Île-Perrot. Infos: ☎ 1-800-378-7648, *www.7mvs.com*. NG

Photos: Thinkstock (GPS); © 2009 Théâtre T & Cie/Valérie Remise (cirque); Nathalie De Grandmont (restaurant).

... ACROBATES et CLOWNS s'y donnent RENDEZ-VOUS

La création de l'événement *Montréal complètement cirque* n'étonne pas, car, au Québec, on est fous de cirque! Au programme, des troupes d'ici (le Cirque Eloize et Les 7 doigts de la main) et d'Europe, des prestations extérieures qui présenteront une intrigante fusion de cirque et de flamenco, de trapèze et d'impro-cirque où on pourra observer la créativité des artistes téméraires se prêtant à ce drôle de jeu. Du 8 au 25 juillet, partout dans la métropole. Infos: *www.montrealcompletementcirque.com*.

... on est CAPABLES de RIRE DE NOUS!

Nunuche est une parodie désopilante qui se moque sans limites des travers des magazines féminins. Tout y est: un délirant spécial chirurgie plastique, une liste in-out où on nous prévient que rire est dépassé («ça creuse les rides»), un article absurde sur les secrets d'un nom gagnant, jusqu'au courrier du sans-coeur et à l'horoscope. Même les publicités sont à mourir de rire! (Par Élise Gravel, La Courte Échelle, 2010, 64 p., 16,95 $.)

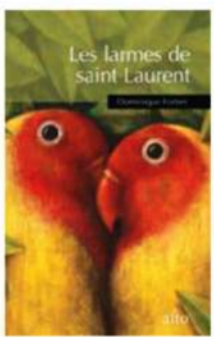
...ON SE régale à Tadoussac

C'est un réel plaisir de s'attabler à la terrasse de La Galouine, au coeur du village. On y mange de succulentes assiettes de dégustation, dont plusieurs combinent poissons et fruits de mer. Certains plats comprennent un assortiment de produits fumés artisanalement par les propriétaires (saumon, truite, magret de canard et boeuf). Un régal! D'autres permettent de goûter aux terrines ou aux confits maison, aux fromages régionaux ou au fameux osso bucco aromatisé au thé du Labrador. Bref, un restaurant sans prétention, mais des plus sympathiques. Les produits du fumoir sont en vente à la boutique L'Aquilon, située juste dessous. Infos: 418-235-4380, *www.lagalouine.com*. NG

C'est parce que...

... l'été, ON LIT

Ça commence en Martinique, en 1902. Le volcan de la montagne Pelée va bientôt engloutir toute la population de Saint-Pierre, sauf un homme, qui devra vivre avec le titre de survivant de l'apocalypse. On va ensuite en Angleterre, à la même époque, où le mathématicien Edward Hough Love cherche à percer les secrets de la Terre. Et on termine à Montréal, de nos jours, où une rencontre sur le mont Royal réunira toutes les trames de cette histoire magnifiquement écrite par une auteure qui prend un malin plaisir à mêler histoire vraie et imagination (*Les Larmes de saint Laurent*, par Dominique Fortier, Alto, 2010, 332 p., 24,95 $).



Mélisse, préposée aux bénéficiaires dans une unité de soins prolongés, porte un regard tranchant sur ce petit monde. Sa vie s'apprête toutefois à basculer avec la disparition de sa bicyclette, l'arrivée d'un gériatre venu de la Côte-Nord et le mystérieux vol d'un épluche-patates... Drôle, léger et intelligent, c'est un «roman de filles» qui se lit comme un charme! (*Dans sa bulle*, par Suzanne Myre, Marchand de feuilles, 2010, 410 p., 29,95 $.)

Photos: Nathalie De Grandmont (canots); Transcontinental Transmédia (biscuits).

... voir des CANOTS DANSER, c'est MAGIQUE!

Le mini-festival de «canotgraphies», organisé depuis deux ans par Canots Légaré sur la rivière Saint-Charles, près de Québec, nous présente de véritables virtuoses. Des pros de la pagaie y font danser leurs embarcations en exécutant des vrilles et des tourniquets au son de la musique. Un spectacle inédit! Les 14 et 15 août; env. 25 $ pour le week-end. On peut également faire un tour de bateau-mouche en compagnie d'un guide qui raconte l'écosystème et l'histoire de la rivière, très importante autrefois pour les Amérindiens. Tarif: 70 $/heure (maximum de 10 personnes, minimum de 2 heures). Infos: ☎ 418-843-7979, *www.canots legare.com*.

NG

... ils veulent être COMME LES AUTRES

Si des enfants dans notre entourage souffrent d'allergies alimentaires graves, on gagnera à lire *10 choses que les enfants qui ont des allergies alimentaires aimeraient que vous sachiez*, un document écrit par la fondatrice d'un groupe de soutien en ligne. On comprendra que, s'ils ont peur d'en mourir, ils ont aussi envie d'être traités comme les autres.

www.mallergies.com/allergiesalimentaires_web.pdf

... ce sont des biscuits chinois... québécois!

Bien craquants, savoureux et bios, les biscuits de sagesse Kukkii aux saveurs étonnantes (citron et lavande ou orange et épices poivrées) cachent une petite pensée à méditer (5,99 $ pour 10 biscuits; points de vente: *www.kukkii.com*)

SHARP

*** Image simulée. La réaction ne l'est pas.**

AQUOS LED

LE NOUVEL AQUOS DE SHARP AVEC TECHNOLOGIE QUATTRON[MC].
IL EMMAGASINE PLUS D'UN MILLIARD DE COULEURS.

Voici la nouvelle série AQUOS à DEL avec technologie Quattron[MC] quad pixel. L'ajout d'une quatrième couleur – le jaune – au modèle standard RGB TV crée des couleurs jamais vues auparavant sur les téléviseurs à technologie 3 couleurs. Vivez l'expérience de plus d'un milliard de couleurs intenses chez un détaillant Sharp près de chez vous. **Voir, c'est croire.**

Quattron

Sharp.ca

© 2010 Sharp Corporation. Sharp, AQUOS, et Quattron ainsi que toutes les marques liées sont des marques de commerce ou des marques déposées de Sharp Corporation ou de ses sociétés affiliées.

Carrées

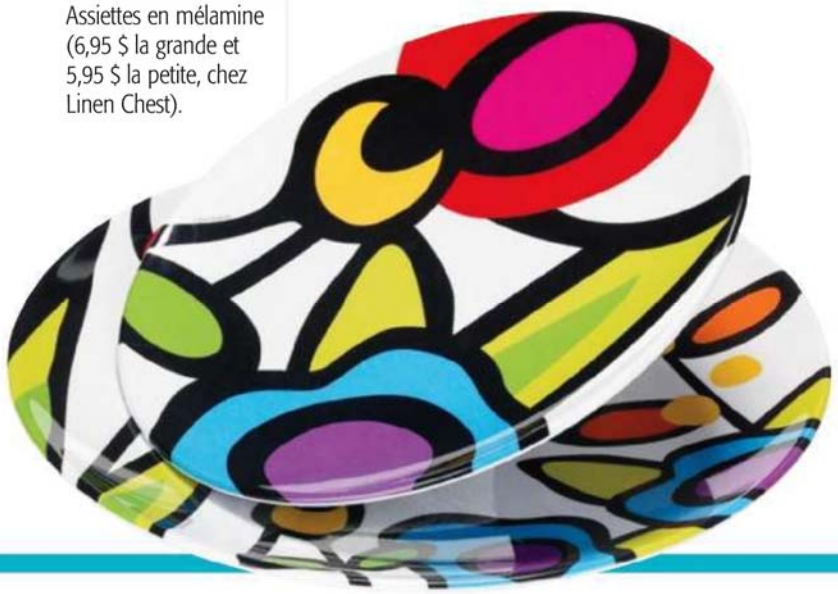
Assiettes en mélamine (9,99 $ la grande et 8,99 $ la petite, chez La Baie).

Tulipes

Bols et assiette de service en acrylique (3,95 $ ch. et 9,95 $, chez Pier 1 Imports).

Pop-art

Assiettes en mélamine (6,95 $ la grande et 5,95 $ la petite, chez Linen Chest).



Août...

Gigognes

4 bols en mélamine (34,95 $, chez Linen Chest).

Fleuris

Assiettes et bol en mélamine (3,99 $ le bol, 3,99 $ la petite assiette et 4,99 $ la grande, chez Canadian Tire).

Vert pomme

Assiettes et bol en mélamine (4,99 $ le bol, 5,99 $ la petite assiette et 6,99 $ la grande, chez Sears).

Trio

Bols en plastique (9,95 $, chez Pier 1 Imports).

Stylisme: Gina Zuliani. Photos: Transcontinental Transmédia.

sur la terrasse

Pétales

Bol de service en plastique (29,95 $, chez Pier 1 Imports).

Bédé

Assiettes et bol en mélamine (14,99 $ l'assiette carrée, 12,99 $ la ronde et 9,99 $ le bol, chez Renaud-Bray).

Pour les infos shopping, voir page 156

St. Ives®

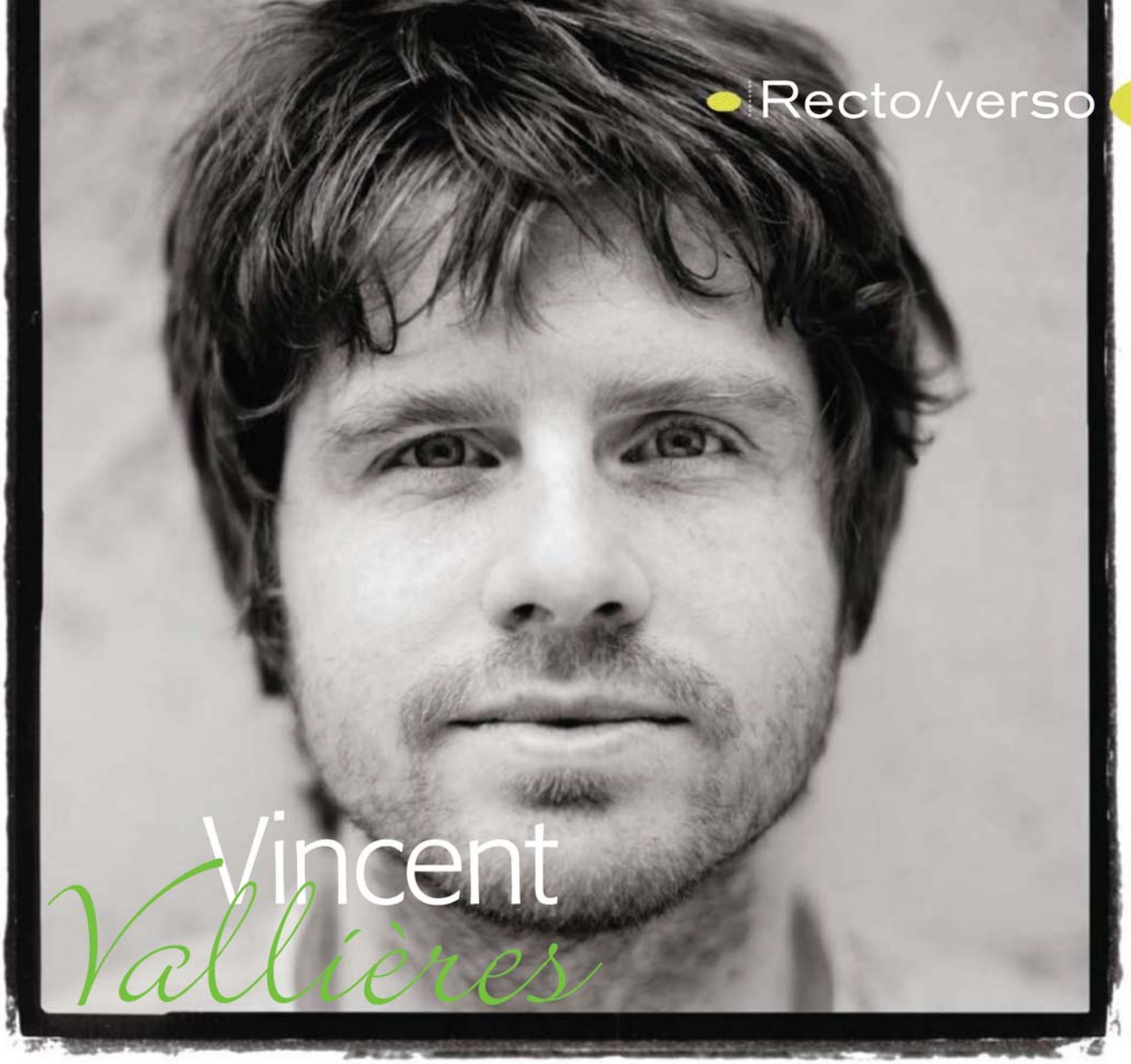
Une peau aussi ferme mérite bien d'être montrée

Faites passer votre peau de fatiguée à visiblement tonifiée en 14 jours.*

Allez au-delà de l'hydratation et aidez à redonner du tonus à votre peau grâce au nouvel hydratant corporel avancé Raffermissement de la peau de St. Ives. Notre formule non grasse et à absorption rapide procure une hydratation de longue durée ainsi qu'une peau visiblement plus saine et plus lisse.

Pour en savoir plus sur notre gamme complète de soins raffermissants, visitez stives.ca

(*)Prouvé en clinique



Vincent Vallières

Photo: Valérie Jodoin Keaton.

Son cinquième album, *Le monde tourne fort*, lui a inspiré une réflexion touchante sur sa vie. Il y décrit sa jeune famille comme un feu roulant et constate que, malgré les désillusions qui les accablent parfois, les rêves ne se soumettent jamais. Des paroles chaleureuses, comme ses chansons, qui donnent envie de le voir en tournée (*www.vincentvallieres.com*).

par Josée **Larivée**

À quel moment de votre vie avez-vous voulu devenir auteur-compositeur-interprète? En secondaire III, quand j'ai formé mon premier groupe avec des compagnons de classe, le désir de faire mes propres chansons est apparu rapidement. Probablement parce que j'étais trop mauvais chanteur pour interpréter les chansons des autres!

Dans votre cas, la création naît-elle majoritairement du travail, du talent ou de l'inspiration? Du travail, surtout. Je crois d'ailleurs qu'une grande partie de ce qu'on appelle l'inspiration provient, en fait, du travail. De l'instinct, en second lieu.

Comment qualifiez-vous votre musique? J'ai conservé un pied dans la marge – par mes propos –, mais je joue quand même sur les radios commerciales. C'est un peu comme si j'avais un pied dans l'herbe, et l'autre sur le ciment.

Parlez-nous d'un texte chouchou sur votre album. La pièce *On va s'aimer encore*. Je trouve ça beau et rassurant de penser que l'amour peut durer!

Sur scène, qu'est-ce qui vous fait le plus plaisir? Oublier tout le reste.

Pour vous, le voyage, le vrai, l'ultime, c'est... mon engagement envers ma blonde et mes trois enfants.

Un trait qui vous caractérise? Plus jeune, je pouvais vivre avec pratiquement rien. Je n'ai pas eu tendance à m'alourdir. En somme, je ne suis pas un «trippeux de cossins» et je ne pense pas le devenir. Je me satisfais de peu.

Décrivez Vincent, petit. Roux, ricaneux, rêveur.

Qu'en reste-t-il aujourd'hui? Je suis un peu moins roux, mais le reste est pas mal intact...

Un mot sur votre enfance? J'ai grandi à Fleurimont, Papa, maman, une soeur cadette. On ne manquait de rien. On avait des vacances familiales. Vraiment, à part le fait d'avoir été aimé, je n'ai rien à signaler!

Votre philosophie? Faire des choses avec lesquelles je me sens bien. Reconnaître mes forces et les mettre de l'avant.

Une passion? La course à pied.

Un côté plate de votre personnalité? Je suis impatient.

Une cause qui vous tient à coeur? Le Festival International de la chanson de Granby (*www. ficg.qc.ca*), duquel je suis porte-parole. J'ai de l'eau à apporter au moulin, j'y vais! C'est une grande fête de la musique. Je n'y vois pas vraiment un gagnant et des perdants. Par exemple, une année, Damien (ndlr: Robitaille) était finaliste. À mes yeux, il était clair qu'une carrière l'attendait en tant qu'artiste.

Que retenez-vous de plus précieux de votre mère? Son positivisme et son sourire.

Et de votre père? Sa force tranquille.

Que répondez-vous lorsqu'on vous demande votre âge? 31 ans.

Quels sont les éléments particuliers qui inspirent les gens de votre génération? Mes grands-parents se sont adaptés aux changements technologiques. Mes amis se sont adaptés à l'insécurité économique. Malgré le fait qu'on ne puisse plus compter sur rien, ma génération continue à croire et à espérer. Je ne m'entoure pas de gens moroses. Que des gens courageux qui regardent la montagne et qui disent: j'ai envie d'aller en haut!

Quel est votre rapport au vedettariat? La plupart de mes bons amis ne sont pas des vedettes et je ne suis pas très mondain.

Une façon de vous surprendre? Je n'aime pas particulièrement les surprises; ça ne me rend pas heureux. Ma mère m'a fait une fête surprise pour mes 14 ans. Ça a dû paraître dans ma face: ça m'avait choqué....

Personne n'a réassayé depuis? Ma blonde me fait des surprises à l'occasion, mais disons que c'est très soft, et sans effets pyrotechniques!

Une chose que les erreurs vous ont apprise? Qu'il vaut mieux les faire tôt que tard, parce qu'on te les pardonne plus facilement quand tu es jeune!

Un moment où vous aimez perdre votre temps? Dans les rangées d'un magasin de disques vinyle.

Une chose qui vous met en colère? Quand je vois des gens qui roulent trop vite en voiture, qui ne font pas leurs arrêts obligatoires ou qui font des *wheelies* sur l'autoroute, comme pour exprimer leur virilité. Je suis incapable de «dealer» avec ce sentiment d'invincibilité stupide!

Une idée que vous défendez? La courtoisie. Globalement, on ne sera jamais assez courtois! Je pense qu'on ne se trompe pas en disant s'il vous plaît et merci! Les musiciens et les techniciens avec qui je travaille connaissent bien ma position sur le sujet. À l'hôtel, au restaurant, le respect et la politesse sont de mise. L'idée d'être avenant, aussi. Quand on quitte une ville, personne ne fait: «Ouf! Ils sont partis!» On fait le party, on n'est pas des anges, mais on sait vivre!

Une conviction? On vieillit avec les erreurs que l'on commet. Elles font partie de notre parcours. Alors, il vaut mieux les apprivoiser, comprendre pourquoi on les a commises... et ne pas les répéter!

Une chose qu'on ne sait pas à votre sujet? Je suis obligé de travailler fort. Je ne suis pas un surdoué. En chanson, j'ai dû cheminer progressivement pour trouver mon propos.

Êtes-vous ville ou campagne? Ni l'un ni l'autre! Je vis à Magog. J'aime vanter mon coin. Il est resté authentique. Les racines ouvrières y sont très tangibles. Ce n'est pas surfait.

Qu'aimez-vous faire avec vos enfants? Aller au lac. Jouer dans les balançoires. Chanter des chansons.

Un geste écolo? Je ne suis pas mieux que quiconque! Des fois, je me trouve vert et ça me rend fier! Des fois, je suis paresseux et je jette en me fermant les yeux! Mais je suis surtout conscient que j'élève trois enfants, que j'ai une Terre à leur léguer. J'essaie de vivre une vie normale, mais teintée de cette idée.

Une notion erronée au sujet de l'amour? L'idée que plus on a d'expériences amoureuses, plus on sait ce qu'on veut! Cette pensée, selon moi, c'est vraiment n'importe quoi!

Que vous reste-t-il d'essentiel à accomplir? Je sens que pour moi, tout est encore à approfondir, à bâtir.

Coups de *coeur*

Un peintre: Jean-Paul Lemieux.
Un cinéaste: David Fincher.
Un livre: *Coup pour coup,* de F.X. Toole.
Un texte important pour vous: *La Route que nous suivons*, de Gaston Miron.
Un musicien: Olivier Langevin.
Un chanteur d'ici qui vous inspire: Richard Séguin.
Un acteur d'ici qui vous inspire: Roy Dupuis.
Un acteur d'ailleurs: Sean Penn.
Un chanteur d'ailleurs: Bob Dylan.
Une émission de télé qui vous a marqué: *Six Feet Under*.

Recette *préférée*

Nos voisins, qui ont une famille, ont fait cette recette pour nous il n'y a pas tellement longtemps. Vraiment pas compliqué, et vraiment bon!

Mon *poulet* aux raisins

(recette pour les nuls en cuisine)

Hauts de cuisses
Raisins rouges
Oignons rouges
Huile d'olive
Hum....
C'est pas mal ça.

• Dans une *pan*, étendre les hauts de cuisses après les avoir un peu humectés d'huile d'olive. Ajouter des raisins et des oignons rouges. Faire cuire à 425°F pendant 40 minutes, tourner, faire cuire 15 minutes, puis retourner pour un autre 15 minutes. Servir avec une salade mesclun garnie d'amandes grillées et de fraises. Pour la vinaigrette: sirop d'érable, huile d'olive, vinaigre balsamique. Assaisonner le tout de fleur de sel aux herbes. Voilà. Bon appétit à toute votre famille!

CADEAU d'été

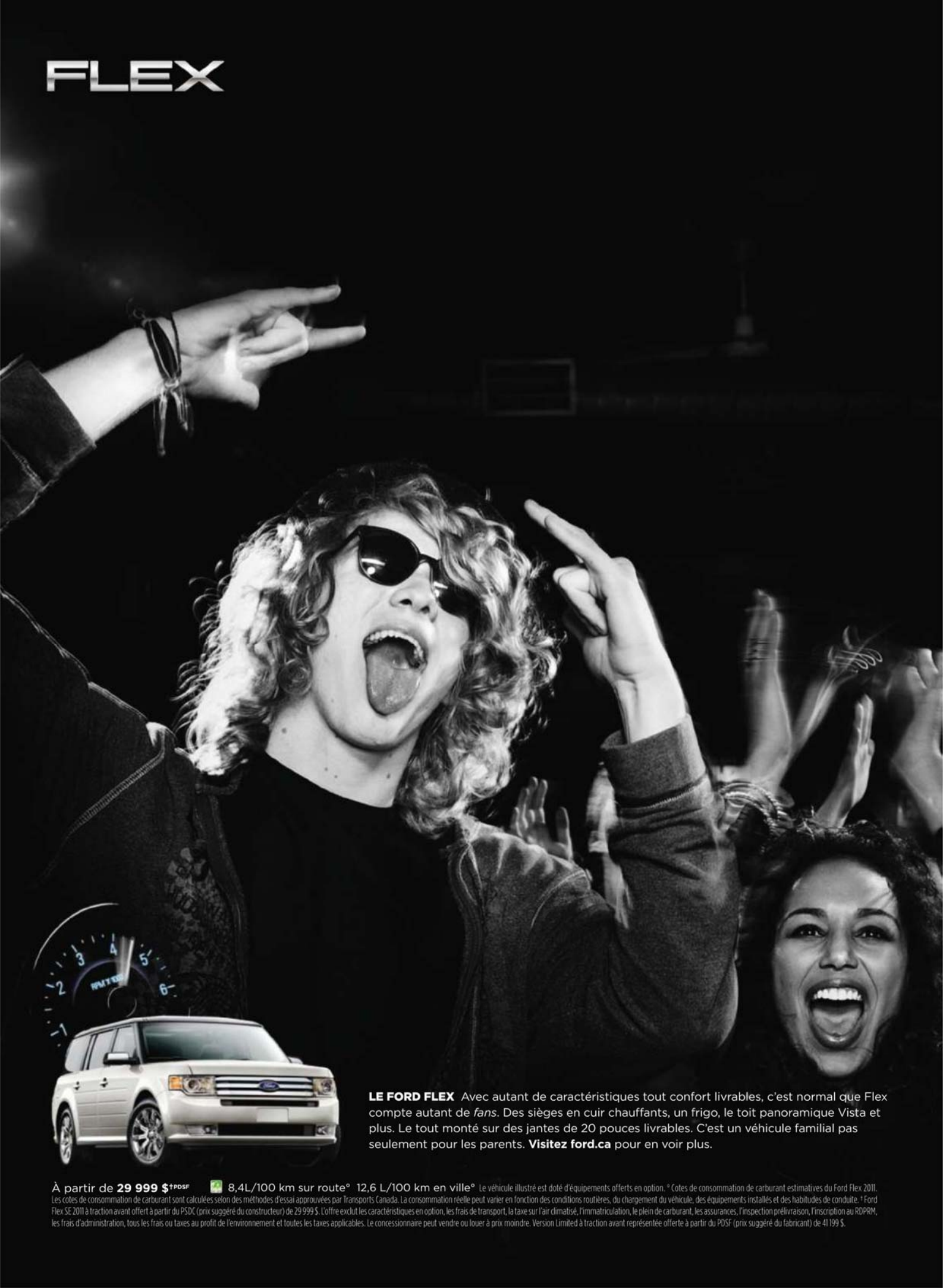
Des cadeaux par milliers

18 ans +

lotoquebec.com

LOTO QUÉBEC

FLEX



LE FORD FLEX Avec autant de caractéristiques tout confort livrables, c'est normal que Flex compte autant de *fans*. Des sièges en cuir chauffants, un frigo, le toit panoramique Vista et plus. Le tout monté sur des jantes de 20 pouces livrables. C'est un véhicule familial pas seulement pour les parents. **Visitez ford.ca** pour en voir plus.

À partir de **29 999 $**†PDSF 8,4L/100 km sur route° 12,6 L/100 km en ville° Le véhicule illustré est doté d'équipements offerts en option. ° Cotes de consommation de carburant estimatives du Ford Flex 2011. Les cotes de consommation de carburant sont calculées selon des méthodes d'essai approuvées par Transports Canada. La consommation réelle peut varier en fonction des conditions routières, du chargement du véhicule, des équipements installés et des habitudes de conduite. † Ford Flex SE 2011 à traction avant offert à partir du PSDC (prix suggéré du constructeur) de 29 999 $. L'offre exclut les caractéristiques en option, les frais de transport, la taxe sur l'air climatisé, l'immatriculation, le plein de carburant, les assurances, l'inspection prélivraison, l'inscription au RDPRM, les frais d'administration, tous les frais ou taxes au profit de l'environnement et toutes les taxes applicables. Le concessionnaire peut vendre ou louer à prix moindre. Version Limited à traction avant représentée offerte à partir du PDSF (prix suggéré du fabricant) de 41 199 $.

Ce soir, c'est mon père qui nous ramène chez nous.
Mais on va l'attendre.
Mon père, c'est le chanteur.
Ford
Montez à bord.

CLAIROL®

Obtenez une coloration* d'apparence plus saine

en 10 minutes

SATISFACTION GARANTIE**
ou nous vous rembourserons 2 emballages de votre ancien colorant.**

Pour tous les détails, visitez
clairol.ca/naturalinstincts

©2010 Clairol, une division de P&G.

Natural Instincts est le premier colorant éprouvé en clinique pour être moins dommageable.† Pas étonnant que des femmes qui l'ont essayé ont dit que leurs cheveux paraissaient plus doux qu'avant la coloration.†† VRAIMENT BON.

offert dans les nuances
de la crème colorante riche

natural instincts

* vs cheveux non traités

** Satisfaction garantie ou nous vous rembourserons l'achat d'un emballage Natural Instincts et la valeur de 2 emballages de votre ancien colorant maison (jusqu'à un maximum de 36 $). Composez le 1-800-CLAIROL pour connaître les détails de l'offre. Reçus de caisse originaux requis dans les 60 jours suivant l'achat d'un emballage Natural Instincts et d'un emballage de votre ancien colorant maison avec le prix d'achat encerclé. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2010. Limite de 1 remboursement par nom, foyer ou adresse.

† Le colorant de niveau 2 Natural Instincts vs le colorant de niveau 3 le plus populaire

†† Parmi 564 femmes aux États-Unis, celles qui ont constaté une différence vs avant la coloration

Mieux-vivre

En vrac
25

L'amour pour toujours existe-t-il encore?
26

On stimule notre créativité!
14 jeux sympas pour l'exercer.
35

Petit mode d'emploi pour parents d'ados
45

Vivre en famille
55

SI J'AVAIS QUELQUE CHOSE À CACHER, JE TRAÎNERAIS UN COFFRE-FORT.

C'est le temps de changer les règles.

Nouveau U by Kotex®. Tampons, serviettes et protège-dessous.
Procurez-vous un échantillon gratuit à ubykotex.com

*Marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW

par Rose-Line **Brasset**

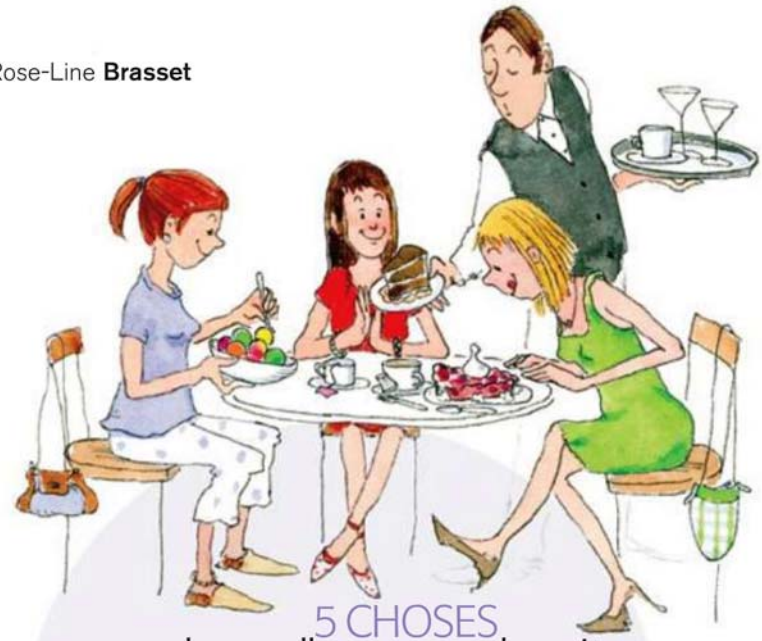


Illustration: Louise-Catherine Bergeron.

5 CHOSES pour lesquelles on ne devrait jamais s'excuser

1. Feindre un appel sur notre deuxième ligne quand une copine s'apprête à nous refaire dans le détail la scène de sa rupture... d'il y a trois ans.
2. Commander un VRAI dessert après un VRAI repas.
3. Avoir envie de passer un moment toute seule.
4. Changer d'avis. Rockeuse, on a longtemps levé le nez sur la pop bonbon... et maintenant, on ne se sépare plus CD du film *Mamma Mia*, bourré de pièces du groupe ABBA.
5. Pleurer en écoutant notre téléroman préféré.

Conseils D'AMIES

«Une ancienne collègue aimerait que je lui écrive une lettre de recommandation, mais je n'ai pas un bon souvenir de notre collaboration. Comment décliner poliment?»
Karina, 39 ans

«Je lui dirais qu'elle a sûrement changé depuis le temps et que je ne suis pas la bonne personne pour rédiger cette lettre.»
Manon, 28 ans

«Je refuserais en lui expliquant pourquoi notre collaboration n'a pas fonctionné. J'en profiterais pour lui donner des conseils sur son attitude au travail. Il ne serait pas honnête de la recommander.»
Marie-Pier, 24 ans

«J'accepterais en lui expliquant que la lettre sera honnête. J'y mentionnerais ses qualités (car elle doit en avoir, quand même), mais je parlerais aussi des raisons pour lesquelles notre collaboration n'a pas bien fonctionné. Ce qui n'a pas marché avec moi sera peut-être parfait pour quelqu'un d'autre. C'est au futur employeur de juger. Pas à moi.»
Catherine, 32 ans

«Je lui conseillerais de faire écrire la lettre par sa supérieure. Elle aura plus de crédibilité et vous n'aurez pas à lui mentir.»
Shelley, 27 ans

NOS AMIES ONT BESOIN DE VOS CONSEILS!
Surveillez chaque mois la question «Conseils d'amies» sur notre page Facebook.

Pas encore amie de *Coup de pouce*? Rendez-vous sur *www.facebook.com/coupdepouce* et joignez-vous à notre communauté virtuelle.

Consultation éclair avec... Vincent Thibault

Vincent Thibault est un jeune auteur qui s'est inspiré de la philosophie bouddhiste pour écrire son dernier livre, *Quand les sombres nuages persistent*, préfacé par Francine Ruel.

Comment aborder ma vie de façon plus optimiste ou plus sereine? On accumule énormément de biens et de connaissances dans une vie, sans nécessairement se poser de questions sur le sens qu'on veut donner à notre existence ou sur ce qui est susceptible de réellement nous rendre plus heureux. Se permettre un temps d'arrêt pour faire le point ou simplement pour reprendre contact avec soi-même au quotidien est une bonne habitude à prendre quand on veut modifier notre vision des choses. Être vraiment optimiste, c'est savoir regarder la vérité en face, même quand elle est moins belle, sans chercher à la maquiller ou à la fuir.

Quand quelque chose de négatif m'arrive, y a-t-il un truc pour tourner l'événement en expérience positive? Notre façon de voir les choses est souvent la source de nos insatisfactions. Un bon truc, c'est de replacer la situation dans le contexte de toute une vie. Est-il finalement si grave d'avoir manqué cet autobus? D'avoir mérité cette contravention? N'avons-nous pas déjà traversé des épreuves bien plus difficiles? On peut aussi se rappeler que, si on n'avait jamais à affronter d'ennuis, on n'aurait jamais l'occasion d'exercer notre patience et notre tolérance. Et si notre patron ne soulevait pas nos bévues, comment pourrait-on s'améliorer? Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais, avec un peu de pratique – par exemple, en cessant de broyer du noir pour les petits accrocs de la vie –, on arrive à mieux affronter de plus grandes difficultés.

Si quelqu'un de mon entourage va mal, que puis-je faire pour l'aider? Ce n'est évidemment pas le temps de lui casser les oreilles avec notre philosophie et ce qu'on peut avoir vécu de semblable. Mieux vaut manifester notre compassion en se montrant attentionné, ouvert et, surtout, disponible si la personne souhaite s'épancher. À défaut de trouver les bons mots pour la consoler, on peut lui offrir un livre. Ça peut être un roman, un essai, ou même une bande dessinée: l'important, c'est qu'il touche l'autre sans l'ébranler. Chercher des solutions toutes faites, comme tenter de remonter le moral d'une copine qui vit une séparation en l'encourageant à rencontrer un homme au plus vite, n'est pas la meilleure solution. L'amitié véritable, avec tout ce qu'elle implique d'écoute et de présence, est plus réconfortante que bien des solutions superficielles.
(Éditions de Mortagne, 2010, 160 p., 14,95 $)

L'amour pour toujours existe-t-il encore?

par Karine **Vilder**

L'idéal amoureux, c'est de rencontrer l'homme de notre vie et de passer le reste de nos jours ensemble dans un bonheur sans fin. Mais avec une union sur deux qui se termine en rupture, cet idéal semble de plus en plus illusoire. L'amour pour toujours, est-ce que ça existe encore?

Photo: John Springer Collection/CORBIS (scène tirée de *The Time Machine*).

«... et ils vécurent heureux jusqu'au dernier de leurs jours et eurent beaucoup d'enfants.» Fin. Quand on était petites filles, toutes les histoires d'amour se terminaient sur ce célèbre épilogue. Chez les adultes que nous sommes devenues, qui ont vu et vécu leur lot de chicanes de ménage, de réconciliations et de ruptures, les avis sont partagés: si certaines croisent les doigts en espérant bien fort qu'elles réussiront à se forger le même avenir que Cendrillon et compagnie, d'autres y voient une conception bien naïve de la vie de couple.

À 31 ans, Jessica a passé plus de temps auprès de son amoureux que sans lui. «C'est mon premier et mon seul amour», dit-elle. Ils se sont rencontrés à 14 ans et filent encore aujourd'hui un bonheur presque parfait. «Évidemment, cela demande de la souplesse, des compromis et beaucoup de respect. Mais oui, je crois qu'il sera mon seul amour et je compte bien faire en sorte d'être présente pour lui durant toute ma vie.»

À l'inverse, Marie Luce, 38 ans, apprécie le fait de se sentir moins «attachée». «Même si, à chaque changement de conjoint, je recommence à m'inquiéter de l'herpès ou du VIH, je suis bien contente d'appartenir à ma génération, s'exclame-t-elle. Si j'avais dû rester jusqu'à la fin de mes jours avec mon premier chum ou même avec le suivant, j'aurais été bonne pour un abonnement à vie aux antidépresseurs, comme ma mère. Au fil des ans, mes parents sont parvenus à hisser l'engueulade au rang de sport national, et je refuse d'être aussi misérable qu'eux en ménage.»

D'après une étude réalisée en 2007 par Léger Marketing, 90 % des Canadiens sont convaincus qu'il est possible d'être heureux avec la même personne pendant toute une vie, alors que seulement 7 % affirment le contraire. Pourtant, la moitié des mariages se terminent par un divorce! Serait-ce que nous sommes farouchement optimistes? «Par contre, les gens ont de plus en plus conscience qu'il est difficile de rester avec un même partenaire», concède Jean-Claude Kaufmann, sociologue.

yeux charbonneux colorés + crayon traceur vraiment intense?
vous avez désormais un regard de braise!

nouveau liquiline blast + smoky shadowblast

Commencez par des yeux charbonneux colorés – c'est facile avec les six bâtons à deux teintes. Ensuite, appliquez le nouveau liquiline blast hydrofuge qui procure toute l'intensité et la tenue longue durée d'un traceur liquide et la facilité d'application d'un crayon. Essayez les six combinaisons ensorcelantes pour des yeux charbonneux.

Retrouvez tout l'effet de votre beauté en ligne ou sur votre cellulaire à covergirl.ca

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

Drew Barrymore porte le fard à paupières Smoky ShadowBlast dans la teinte Ciel argenté et le crayon traceur Liquiline Blast dans la teinte Tension violette.

Le bonheur personnel d'abord

À l'époque où les studios Disney tournaient *Blanche-Neige*, on convolait pour le meilleur et pour le pire une seule fois, sans possibilité de remake. Il est clair que cette époque est bien révolue. Si on connaît quelques exceptions qui s'aiment encore tendrement après 50 ans, on rencontre bien plus de couples qui sont un jour arrivés à expiration.

«Autrefois, le mariage était une institution familiale dans laquelle on devait entrer pour la vie, et si on réussissait à en retirer des émotions partagées, une complicité et un certain bien-être, c'était un plus, explique Jean-Claude Kaufmann. Mais aujourd'hui, les critères sont différents: tout part du sentiment amoureux et du bonheur personnel qui va en découler. On rêve d'un amour authentique, d'une relation de très grande qualité à travers laquelle on tient à s'épanouir. Il y a cependant un prix à payer et ce prix, c'est la durée. Si on réalise en chemin qu'on s'est trompé, on veut pouvoir corriger l'erreur.»

«Personnellement, à chaque oui, je jure avoir épousé l'homme de mes rêves parce que je crois vraiment à l'amour éternel, raconte Michelle, 47 ans, qui en est à son troisième mariage. Mais si je m'aperçois en cours de route que ce n'est pas ça, je m'éclipse. S'obstiner à rester en couple quand ça ne fonctionne plus, c'est entre le non-sens et le masochisme, car, contrairement aux générations passées, plus rien ne nous oblige à le faire. Autant en profiter.»

Étant donné que nos parents se mariaient généralement en visant le long terme, «plusieurs ont grandi avec l'idée qu'avant, on se liait à l'autre avec des chaînes, précise Russell Calvert, psychologue conjugal. Au cours des dernières années, on est donc passé d'un extrême à l'autre puisque maintenant, on ne veut pas s'engager et on a remplacé les chaînes par des ficelles. Et les ficelles, ce n'est pas solide, ça se brise à rien.»

Y mettre les efforts

N'en déplaise aux grands romantiques qui croient qu'il suffit de s'aimer pour être heureux ensemble jusqu'à ce que la mort nous sépare, il faut se l'avouer franchement: garder la flamme bien vivante à long terme réclame un certain travail. La passion des débuts s'effrite, remplacée par les obligations et la routine qui n'ont généralement rien de très romantique. Petites et grandes frustrations nous guettent, sans parler des nombreuses tentations susceptibles de menacer le fragile équilibre de notre union...

Nadia, 33 ans, aujourd'hui célibataire, peut en témoigner. En couple jusqu'à tout récemment, elle raconte que de nombreux différends ont mis en lumière les failles de leur union. «Dès nos premières années de vie commune, notre relation a été éprouvée. On était convaincus que l'amour pouvait à lui seul venir à bout de tous nos problèmes. On ne voyait pas l'importance de travailler sur notre couple», dit-elle. Pendant quelques années, le couple a entrepris un cycle de ruptures et de réconciliations, entrecoupées de mises au point et de thérapies, pour finalement aboutir à une séparation définitive. «Tout ca pour dire que l'amour pour toujours, sans effort, c'est impossible», conclut-elle.

«Tomber en amour, c'est facile. Mais grandir en amour, c'est une autre affaire, explique Dolly Demitro, consultante en relation d'aide et auteure. Au début d'une relation, presque personne n'est dans la transparence. On fait plutôt tout pour être aimée, ce qui signifie cacher nos défauts, être plus coquette que d'habitude ou ne pas trop s'obstiner quand on n'est pas d'accord sur tel ou tel sujet. Pourtant, c'est quand on est totalement transparente que l'autre va pouvoir juger s'il nous apprécie telle qu'on

COVERGIRL®

Des yeux charbonneux des plus intenses

1re partie : Créez des yeux charbonneux colorés avec Smoky ShadowBlast

Étape 1 : En utilisant l'extrémité arrondie du bâton à double embout, appliquez le fard à paupières sur la paupière, de la base des cils jusqu'à l'arcade sourcilière.

Étape 2 : En utilisant l'extrémité en fuseau, appliquez le fard à paupières sur la ligne supérieure des cils et le long du pli de l'œil.

2e partie : Rehaussez l'intensité de vos yeux charbonneux grâce à Liquiline Blast

Avec le crayon, tracez une ligne et « estompez-la » grâce à son embout estompeur unique.

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

© 2010 P&G

SWISS CRÉATEUR DE CHOCOLAT
· 1819 ·

IL EXISTE PLUSIEURS CHOCOLATS AU LAIT DE PREMIÈRE QUALITÉ, MAIS UN SEUL EST SUPÉRIEUR.

Vous n'avez jamais fait l'expérience d'un chocolat au lait comme celui-ci.

Et ce n'est pas uniquement grâce à son goût riche et crémeux. Tout du chocolat Nestlé Noir Supérieur est exceptionnel. Il n'existe aucun autre chocolat au lait de première qualité de ce genre. Sa forme sensuelle incurvée ainsi et ses rayures spécialement conçues pour fondre dans la bouche placent ce chocolat au lait dans une classe à part. Vous ne faites pas que manger ce chocolat. Vous le dégustez.

Nestlé
Mieux manger. Mieux vivre.

nestle-noir.ca NOUGAT NOISETTE SUPÉRIEUR

Propriétaire des Marques: Société des Produits Nestlé S.A.

est, s'il partage les mêmes valeurs que nous et s'il peut nous accueillir pour de bon dans son coeur.» Nicole, 38 ans, croit que l'amour pour toujours, ça existe, mais que ça ne se fait pas tout seul. «Les baguettes magiques et l'amour inconditionnel, je n'y crois pas. Il y a une dizaine d'années, j'ai demandé à mon chum pourquoi il m'aimait. Il m'a répondu qu'il ne savait pas.» Après maintes discussions, afin de tenter d'éviter la rupture, son amoureux a consulté un psychologue pour mieux saisir son insatisfaction alors que sa belle lui laissait beaucoup d'espace pour faire cette réflexion. Des moments qu'elle appelle «ses montagnes russes». «En 20 ans de mariage, tu t'aperçois que, pour bien supporter les montagnes russes, les deux doivent être prêts à se donner un élan quand ils se retrouvent dans un creux. J'espère seulement qu'on aura l'énergie de nous redonner cet élan pendant longtemps!» dit-elle.

Décourageant d'envisager tous les efforts que demande l'amour durable? Au plus creux d'une vague, il est tentant de se dire qu'il serait tellement plus simple de lâcher prise et de recommencer avec quelqu'un d'autre... Malheureusement, si on se sépare souvent, on risque de ne pas trouver comment s'aimer pour toute la vie. «Le problème, c'est qu'on ne réalise pas toujours à temps que l'âme soeur, c'est la personne qui va nous aider à grandir, constate Dolly Demitro. D'une relation à l'autre, on va certes tout faire pour que ça fonctionne, mais en répétant les mêmes erreurs. Ça va donc encore se solder par une séparation et le pourcentage pour qu'on retourne dans ce genre de relation avoisine les 75 %. Alors, à moins qu'on ne soit victime d'abus physique ou psychologique, je ne suis pas en faveur de la séparation comme première mesure, parce que les risques de reproduire à l'infini exactement le même pattern sont trop grands.»

Gabrielle peut en témoigner, car même si elle n'a que 29 ans, elle en est déjà à cinq tentatives ratées de vie à deux. «Passé le cap de la lune de miel, qui ne s'étend grosso modo que sur 18 mois, j'ai l'habitude de voir mes amours se dégrader à toute vitesse, confie-t-elle. Je ne sais pas ce qui se passe exactement, mais tous les travers et toutes les faiblesses des gars que j'ai fréquentés me sautent alors subitement à la figure, et inversement. L'unique point positif que j'y vois, c'est que ça m'a appris comment casser sans faire trop de dégâts», ironise-t-elle, même si elle croit quand même qu'elle rencontrera un jour la personne qu'elle aimera pour le reste de sa vie.

Y croire... de façon réaliste

Jean-Claude Kaufmann est d'avis que les couples d'aujourd'hui qui entament une nouvelle histoire d'amour le font en se disant: «On verra bien ce que ça donne!» Quand la suite s'installe et que ça n'est pas trop mal, ils décident tout naturellement de continuer avec l'espoir que ça marchera le plus longtemps possible, sans avoir de certitudes pour autant.

Ce scepticisme est-il l'attitude à adopter? Si on espère être avec notre amoureux le plus longtemps possible, est-il préférable de se dire qu'on sera probablement ensemble pour un bout seulement, ou jusqu'à la fin des temps? «On devrait s'aimer pour toujours, mais un seul jour à la fois, répond Dolly Demitro. Bref, pas un jour ne doit s'écouler sans qu'on investisse dans cette relation-là, sauf qu'on doit impérativement le faire à deux: s'il n'y en a qu'un qui rame, la relation va vite finir par tourner en rond.»

Pour Russell Calvert, «l'important, ce n'est pas de croire ou non en l'amour éternel, mais de bâtir ensemble». Si on évolue dans la même direction et qu'on sait entretenir des intérêts communs, notre relation devrait pouvoir durer tout naturellement.

CANADA
Fier commanditaire
de Hockey Canada
ÇA C'EST DU SPORT !
avec une TOUCHE FÉMININE
Pas surprenant que **Jennifer Botterill** ait remporté trois médailles d'or olympiques consécutives. C'est une solide adversaire. Voilà pourquoi elle se fie à **Secret Action thérapeutique* Sport** pour une protection contre les odeurs et la moiteur, preuves cliniques à l'appui. Plus votre effort est intense, plus son action est intense.
Secret
ACTION THÉRAPEUTIQUE SPORT
Antisudorifique
Secret
*éprouvé en clinique
©2010 P&G. Marque officielle de Hockey Canada

On a envie que ça dure?

«Objectivement, l'amour est un sentiment qui est fait pour durer tant qu'on maintient certaines conditions, affirme Russell Calvert. Par contre, dès qu'on les change, il faut s'attendre à ce que l'amour change aussi.» Et quelles sont ces mystérieuses conditions? «Pas de comportements sans-gêne (rôts, pets, gros mots, etc.), pas de critiques ou de reproches et pas d'insultes. On n'est pas ensemble pour avoir un autre boss ou pour partager son quotidien avec un effronté, on est ensemble pour célébrer en multipliant les petites attentions, les approches douces et les surprises.»

Nommer nos attentes est aussi primordial. «Trop souvent, à cause d'un manque de communication, la relation se bâtit sur un échange de frustrations au lieu de se bâtir sur un échange de satisfactions. Plus on se sent compris, plus l'intimité et la magie s'installent. On commence à déchanter et à voir notre libido chuter lorsqu'on n'obtient pas ce qu'on veut et que la frustration s'installe», explique le psychologue conjugal, qui recommande une technique en trois étapes qu'il utilise fréquemment dans sa pratique:

- dans un premier temps, on écoute ce que notre conjoint a à dire afin de bien cerner ses demandes et ses besoins;
- une fois qu'on a parfaitement bien compris ce qu'il veut, on fait l'exercice inverse sans omettre le moindre détail;
- maintenant qu'on sait exactement ce que chacun souhaite, il s'agit de passer de la théorie à la pratique en répondant à la question suivante: «Comment peux-tu avoir ce que tu veux en même temps que je peux avoir ce que je désire?»

POUR EN SAVOIR PLUS

- *Les Hommes, l'Amour, la Fidélité*, par Maryse Vaillant, Albin Michel, 2009, 192 p., 25,95 $.
- *Un couple fort, une famille unie*, par Yvan Phaneuf, Éditions du CRAM, 2009, 292 p., 24,95 $.
- *Qui sont ces heureux couples?*, par Yvon Dallaire, Le Livre de poche, 2007, 320 p., 10,95 $.
- *Vie en couple, couple en vie*, par Dolly Demitro, Les Éditions de l'Homme, 2009, 272 p., 22,95 $.
- Le site de Russell Calvert, *www.votrepsy.ca*

Commentez cet article sur *www.coupdepouce.com/couple*

EPIDERMA

LE RÉSEAU

BOTOX Cosmétique

Administrés par des médecins.

Évaluation GRATUITE

Appelez sans tarder pour prendre rendez-vous dans l'une de nos 18 cliniques.

1 877 EPIDERMA
(374-3376)

CERTIFIÉ ISO 9001:2008

www.epiderma.ca

La Poule en vacances

Cet été, attendez son retour en jouant au **tout nouveau billet à gratter en édition limitée** : La Poule aux oeufs d'or **EN VACANCES.**

Avec trois nouveaux jeux rappelant l'émission, vous pourriez vous retrouver à la télévision dès le retour en ondes.

Saisissez votre chance.

18 ans + lotoquebec.com

LOTO QUÉBEC

On stimule notre *créativité!*

La créativité ne sert pas qu'à faire de l'art: elle nous aide aussi à égayer notre quotidien et nous donne des ressources pour résoudre les pépins qui se présentent. Mais, si on veut qu'elle surgisse au moment voulu, il faut l'exercer. Voici 14 jeux sympas pour y arriver.

par Annie-France **Charbonneau**

1. Sur mon île

Matériel: aucun.
Temps requis: 15 minutes.

Ce petit jeu nous invite à rêver éveillée en inventant une histoire qui nous met en scène dans un contexte imaginaire. Pour amorcer notre récit, on répond aux questions suivantes avec le plus de détails possible et en notant tous les états d'âme et sentiments qu'on pourrait ressentir.

- Si je faisais naufrage en pleine mer, comment survivrais-je?
- À quoi ressemblerait l'île sur laquelle j'échouerais? Où serait-elle située?
- Y a-t-il des éléments du bateau qui auraient échoué avec moi ou qui réapparaîtraient plus tard?
- Comment me construirais-je un abri? Et à quel endroit de l'île?
- Comment et de quoi me nourrirais-je?
- Y aurait-il des habitants ou des visiteurs? Ennemis ou alliés?
- Combien de temps y passerais-je et comment serais-je rescapée?
- À mon retour, comment réagiraient mes proches? Comment se passerait ma réintégration sociale?

On peut choisir un autre thème, en autant qu'il nous permette de rencontrer des obstacles, nous force à trouver des solutions et donne matière à toutes sortes de rebondissements. D'autres idées: Si, à l'aide d'une machine à remonter le temps, j'arrivais en l'an... Si je me transformais en oiseau...

Photo et illustration: iStockphoto.

Photos: iStockphoto.

2. Un plongeon pour les sens

Matériel: aucun.
Temps requis: 10 minutes.

On se plonge dans l'ambiance évoquée par ces photos (on peut aussi utiliser une photo de nos albums souvenirs ou une image tirée d'un livre, d'une publicité ou d'un magazine). Entrant mentalement dans l'image, on s'y voit, arrêtée ou en action, et on tente d'en recréer la réalité (peut-être inspirée d'un souvenir?) en élaborant des réponses multiples aux questions suivantes:

- Qu'est-ce que j'entends? (Bruits, voix, musique, etc.)
- Qu'est-ce que je sens? (Odeurs, agréables ou désagréables, de la nature, de nourriture, etc.)
- Qu'est-ce que je vois si je fais un tour sur moi-même?
- Quelles sont les couleurs dominantes de l'endroit où je me trouve?
- Qu'est-ce que je bois ou mange? Et qu'est-ce que ça goûte?
- Qu'est-ce que je sens sur ma peau? Le vent, l'eau, le froid, de la sueur? Et qu'est-ce que j'ai envie de toucher? Quelles sensations cela me procure-t-il?

3. Le portrait chinois

Matériel: un crayon.
Temps requis: 10 minutes.

On répond aux mises en situation suivantes. Exemple: Si j'étais un animal, je serais... un boeuf (parce que je suis fonceuse!) Et si le coeur nous en dit, on en rajoute.

Si j'étais...	je serais...
un animal?	
une couleur?	
un élément de la nature?	
un mets?	
un moyen de transport?	
un meuble?	
un vêtement?	
un accessoire?	
un personnage historique?	
une vedette ou une artiste?	
un style musical?	

4. Catégories

Matériel: papier, crayons, ciseaux (facultatif).
Temps requis: 20 minutes.

Les 30 mots suivants peuvent être regroupés selon divers critères: fonction, origine, couleur, forme, etc. Notre défi: trouver cinq catégories qui les rassembleront tous (minimum de deux par catégorie). Pour s'aider, on peut d'abord noter à côté de chacun ce qui les caractérise. On peut aussi retranscrire chaque mot sur un bout de papier, le découper et puis jouer à les rassembler. On peut aussi utiliser des crayons de différentes couleurs, dessiner des ensembles, des diagrammes et placer les mots à l'intérieur. À chacune sa méthode. Le but est de ne laisser aucun mot pour compte. (*P.S.:* Il n'y a pas une seule bonne réponse.)

pomme | panier | piano | café | mille-pattes | orchidées | mer | lunettes | cigarette | cahier | pinceau | bonbon | bague | jean | fusée | nuage | tomate | crème glacée | rocher | savonnier | CD | voiture | bateau | grenouille | pyjama | caméra | vase | miroir | barrage | casque protecteur

COVERGIRL[MD]

DANIA RAMIREZ

Dania Ramirez porte le NOUVEAU fond de teint clean pour peau sensible dans la nuance Fauve.

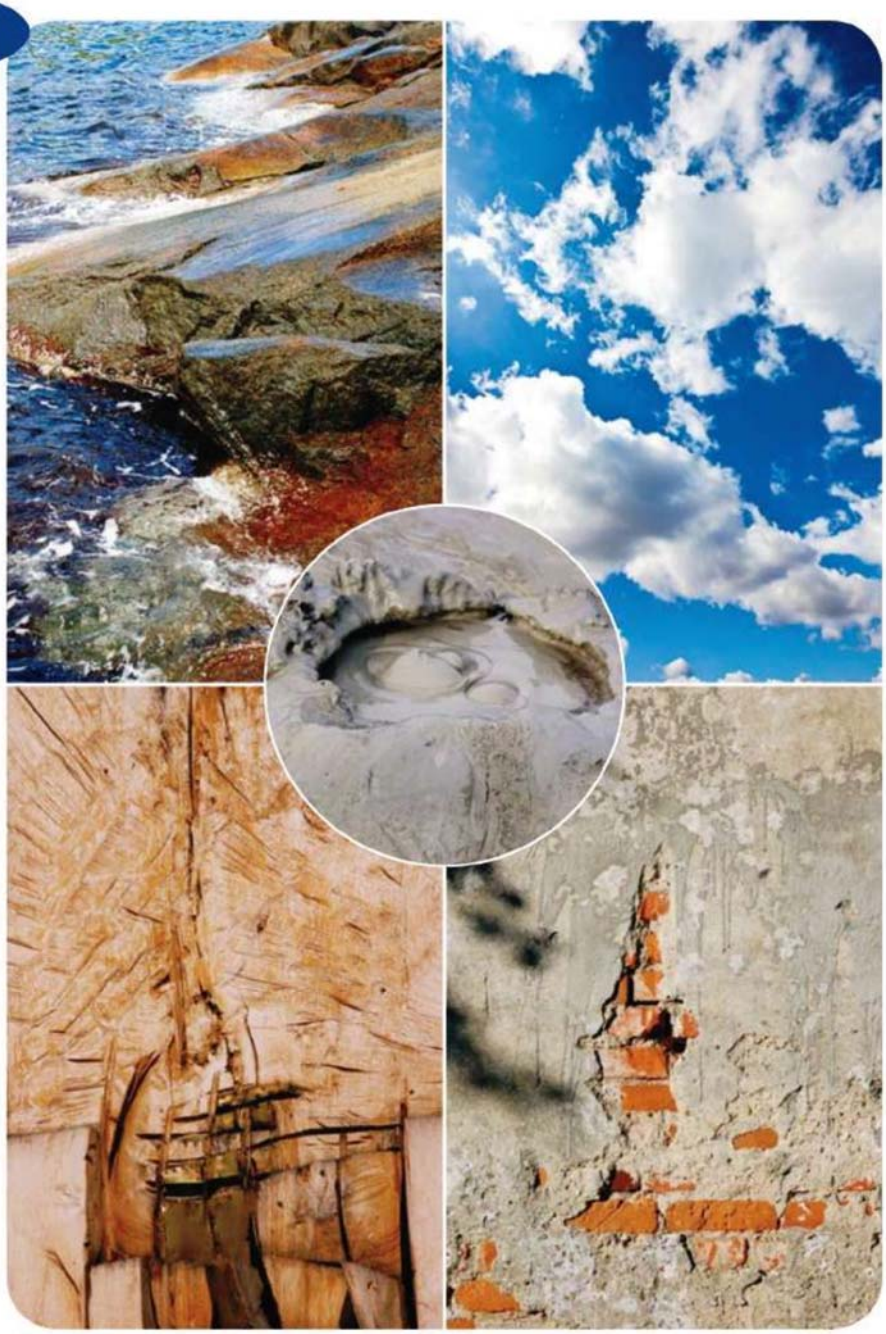
beauté cool égale sensible

NOUVEAU fond de teint clean pour peau sensible

C'est nouveau! Un fond de teint qui comprend que le fond de teint peut irriter votre peau sensible. Découvrez la beauté d'une légère couvrance 100 % non parfumée, 100 % non grasse et qui n'obstrue pas les pores. Le nouveau clean pour peau sensible—un fond de teint aussi sensible que vous, c'est cool, non?!

Retrouvez tout l'effet de votre beauté. Visitez covergirl.ca

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL



5. Les images **abstraites**

Matériel: papier, crayon et loupe (facultatif).
Temps requis: 12 minutes (soit 3 minutes par image).

On observe ces quatre images une à une en essayant d'y voir autre chose que la réalité, à travers les lignes, les courbes et les reliefs. On note tout ce qui nous passe par la tête. En fait, on fait la même chose que lorsqu'on s'efforce de voir des éléphants dans la forme des nuages! Rien n'empêche de tourner les images dans tous les sens ou d'utiliser une loupe pour s'offrir de nouvelles perspectives.

6. Le dessin ouvert

Matériel: papier et crayon, montre ou minuterie de cuisine.
Temps requis: 3 minutes.

On ferme les yeux et on crée un dessin non figuratif composé de quelques traits seulement: courbes, traits, lignes, etc. Ensuite, on dresse la liste, en 3 minutes, de tout qu'on y voit et de tout ce à quoi ce dessin nous fait penser. On vise le plus de réponses possible. (En s'exerçant tous les jours, on devrait pouvoir atteindre régulièrement une quinzaine de réponses chaque fois.)

7. L'inventeur en herbe

Matériel: crayon.
Temps requis: 10 minutes.

On complète les phrases ci-dessous en proposant pour chacune au moins trois solutions, indépendantes ou qui s'additionnent entre elles. À bas les limites! Si j'en avais le pouvoir, j'apporterais les changements suivants à...

- la chaise sur laquelle je suis assise:
- les chaussures que je porte:
- mon sac à main:
- la fenêtre de ma chambre:
- mon vélo:
- ma fleur préférée:
- un crayon:
- une lampe:
- une boîte de mouchoirs:
- un glaçon:

8. Le casse-tête de l'alphabet

Matériel: les 26 lettres de l'alphabet tirées de notre jeu de Scrabble (si on n'en a pas, on découpe 26 bouts de papier sur lesquels on dessine les lettres), papier, crayon, montre ou minuterie de cuisine.
Temps requis: 15 minutes.

À partir des 26 lettres de l'alphabet, sans les répéter, on compose le plus de mots possible en 15 minutes. Défi supplémentaire: utiliser le plus de grand nombre de lettres chaque fois pour composer de longs mots et même des phrases complètes. On note les mots trouvés sur une feuille au fur et à mesure. Pourrons-nous battre notre record un autre jour? (Petite tricherie: certaines lettres, tournées dans un autre sens, peuvent ressembler à d'autres.)

9. Mots en chaîne

Matériel: papier, crayon.
Temps requis: 15 minutes.

À partir d'un mot, on crée une chaîne de nouveaux mots en changeant, ajoutant ou enlevant chaque fois une seule lettre. Rien n'empêche de recommencer la chaîne en cours de route, en modifiant l'ordre des transformations, question d'obtenir la plus longue chaîne possible! Exemple: bois, fois, fais, etc. Quelques suggestions de mots de départ: bec, mot, pont.

Photos: Annie-France Charbonneau (eau, bois, brique); Nathalie Van de Wiede (boue); iStockphoto (nuages, minuterie, lettres).

COVERGIRL[MD]

DREW BARRYMORE

Des faux cils individuels ont été appliqués avant le mascara pour augmenter la quantité de cils de Drew avant l'application du mascara LashBlast Fusion.

© 2010 P&G.

Vos cils veulent la totale? Voici la totale!

NOUVEAU lashblast**fusion,**

une explosion spectaculaire de volume et de longueur.

COVERGIRL nous en met plein la vue avec son tout premier mascara volumisant et allongeant. La formule fibre-extenseur et la brosse surdimensionnée rendent chaque petit cil **plus épais, plus ample, pour un look plus long et plus spectaculaire.*** Offrez la totale à vos cils : méga longueur et méga volume avec le nouveau LashBlast Fusion.

Retrouvez tout l'effet de votre beauté en ligne ou sur votre cellulaire à covergirl.ca

Drew Barrymore porte LashBlast Fusion dans la teinte Très noir. simplement vous. simplement belle. COVERGIRL *vs cils sans mascara

CC010 P03

Absorbe...
vite comme l'éclair.

Rien ne sert de tempêter. Comptez sur la remarquable protection LeakGuard[MD] pour s'ajuster aux changements imprévus du flux menstruel. Aucune autre serviette ultra populaire n'absorbe plus rapidement.

Bonne et heureuse semaine.

made in • fait au CANADA

10. Improvisation littéraire

Matériel: 2 petits sacs (pochettes ou paniers), papier, crayon, ciseaux et 15 petits objets de la maison.
Temps requis: 20 minutes (un peu plus long la première fois).

1. Dans un des deux sacs, on dépose une quinzaine de petits objets pas plus gros qu'un poing (jouets, accessoires, bibelots, images, etc.).

2. Sur des bandelettes de papier, on inscrit diverses catégories littéraires qui nous viennent en tête: conte, chanson, poème, correspondance, publicité, histoire pour enfants, etc.

3. On pige trois objets dans le premier sac, puis une catégorie dans l'autre, et, en mettant ces éléments en relation, on compose un texte. Qui sait, il deviendra peut-être le point de départ d'un grand projet! Idéal pour se dérouiller.

Photo: iStockphoto.

11. Titres et slogans

Matériel: livre ou dictionnaire, dés, papier et crayon.
Temps requis: 30 minutes.
Sur une feuille, on se fait deux colonnes numérotées de 1 à 6, comme suit:

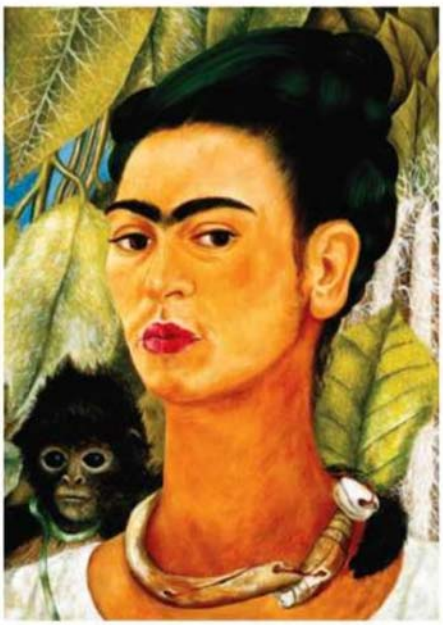
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

On ouvre notre livre (ou dictionnaire) au hasard et on inscrit le premier nom commun trouvé à côté du numéro 1 de la première colonne, et on recommence ainsi cinq fois. Pour remplir la deuxième colonne, on refait l'exercice en identifiant cette fois le premier adjectif rencontré. Une fois les deux colonnes remplies, on lance les dés: le premier dé correspondra au chiffre d'un mot de la première colonne et le deuxième, à un mot de la deuxième. On associe ces deux mots sur une ligne. On lance les dés ainsi jusqu'à ce qu'on ait obtenu une dizaine d'associations. Ensuite, pour chaque association, on compose un titre qui pourrait être celui d'un livre, d'une émission de télé, d'un jeu ou d'un produit (rien n'empêche d'ajouter quelques mots pour lui donner plus de sens). Parmi ces 10 titres, on sélectionne nos 5 préférés, puis, pour chacun, on invente et on décrit en trois lignes le scénario, le produit ou le jeu, même si cela peut nous sembler farfelu.

Aide à effacer les odeurs...

Le nouveau protège-dessous Always Dri-Liners+ aide à éliminer les odeurs... et les soucis. Grâce à sa technologie Odour-Lock[MC], il absorbe et neutralise continuellement les odeurs.

©2010 P&G



12. Autoportrait à la Frida Kahlo

Matériel: papier, crayons, peinture et pinceaux, ciseaux, photos, colle, une pile de magazines et tout le matériel de bricolage qu'on a sous la main.
Temps requis: 1 heure.

On crée notre version personnelle des autoportraits réalisés par la grande artiste mexicaine. Pour créer l'ambiance générale, le fond et les contours, on se demande, par exemple: Où est-ce que j'aimerais me retrouver en ce moment? Quel est l'endroit où je me sens le mieux? À la plage? En forêt? Etc. Au centre de notre feuille, on place une photo de nous (idéalement de face) ou on se dessine. Pour identifier les couleurs dominantes de notre oeuvre ainsi que les objets, accessoires, aliments ou animaux qui nous personnalisent, on peut se référer à nos hobbies. On peut même s'inspirer des résultats de notre portrait chinois (voir page 36). On pourra s'entourer de livres si on lit beaucoup, par exemple, ou se mettre une caméra autour du cou si on aime la photo, etc. Des éléments ou des formes découpées dans des pages de magazines juxtaposées à des photos et des éléments dessinés peuvent donner un résultat fort surprenant, même si on n'a pas la fibre artistique. On peut s'amuser avec cet exercice et confectionner une carte de souhaits pour une copine en utilisant sa photo et des éléments qui la définissent!

13. Objectif: changer la routine

Matériel: papier et crayon.
Temps requis: le temps de quelques détours en une semaine!

Question de ne pas agir sans penser et de s'ouvrir les yeux à d'autres perspectives, on varie notre routine en prenant un chemin différent pour aller à l'école, au travail ou à l'épicerie, en changeant d'épicerie (pour une fois!), en s'assoyant à un endroit différent au cinéma, au restaurant, à la table, en changeant notre heure de pause-café, en choisissant une viande différente à cuisiner, etc. Pour se donner des pistes, on dresse la liste de tout ce qu'on fait quotidiennement ou hebdomadairement, par réflexe ou sans penser, et on essaie de trouver d'autres possibilités. On colle cette liste sur le frigo, on en garde une copie dans notre sac à main et on se donne une semaine pour changer, idéalement tous les jours par de nouvelles options, ces petits gestes et détails de notre vie.

14. Collection d'idées

Matériel: une pile de magazines et une chemise, un cartable ou un scrapbook.
Temps requis: 15 minutes, pendant 5 semaines!

Tout au long de l'été, on découpe les photos ou les pages des magazines et journaux qui nous inspirent. Aucun lien nécessaire entre elles. À la fin de l'été, on les revoit une à une et on dresse la liste de tous les projets que ça nous inspire: de la rénovation de la salle de bains, en passant par un dessin à reproduire, une toile à créer, une sortie à faire, des livres à lire, une recette à adapter, jusqu'à la planification d'un voyage, etc. Et nous voilà occupée jusqu'à Noël!

Merci à Nicole Cournoyer, consultante et formatrice en créativité.

POUR S'AMUSER

- Exercices quotidiens: *www.crea-gym.com*
- Ateliers d'écriture en ligne ou en groupe: *http://creativite-montreal.bravehost.com*
- *60 jours pour entraîner son cerveau: + de mémoire, + de créativité, + de réactivité*, par Dr Kawashima, Michel Lafon, 2009, 350 p., 16,95 $ (contient un cd-rom).
- *1001 jeux de créativité avec les objets*, par Philippe Brasseur, Casterman, 2009, 96 p., 34,95 $.
- *200 idées pour peindre et dessiner*, par Fiona Watt, Usborne, 2009, 96 p., 27,95 $.
- *Une année de créativité*, par Brenda Mallon, Véga, 2004, 252 p., 30,95 $.
- *Les Cartes d'organisation des idées, une façon efficace de structurer sa pensée*, par Nancy Margulies et Gervais Sirois, Chenelière Éducation, Montréal, 2005, 114 p., 39,95 $.
- *creativite.net*

Envie d'allier créativité et détente zen? On télécharge des motifs de mandala sur *www.coupdepouce.com/mandala*

Photos: © Albright-Knox Art Gallery/CORBIS (autoportrait de Frida Kahlo); iStockphoto (magazines, femme).

Pas moins d'une femme sur quatre en souffre.

Chantal, 38 ans, mère de trois enfants

« Après la naissance de ma fille, j'ai été étonnée de continuer à éprouver de petits problèmes d'incontinence comme ceux que j'avais connus pendant ma grossesse.

« Après ma première grossesse, j'ai remarqué que le fait de rire, de tousser et d'éternuer pouvait provoquer de petites fuites. J'ai donc commencé à faire des exercices de Kegel et à utiliser des protège-dessous conçus pour neutraliser les odeurs. Je peux maintenant vaquer à mes occupations en toute quiétude ! »

Madeleine, 31 ans, enceinte de son premier enfant

« La grossesse représente pour moi un moment magique, et ce, de bien des façons. Je m'attendais à souffrir de brûlures d'estomac, de fringales et de fatigue, mais personne ne m'avait avertie des autres changements que mon corps subirait !

« J'ai consulté le site Web clubmamansalways.ca et j'ai été soulagée d'apprendre que les petits problèmes d'incontinence sont courants pendant la grossesse. Ils peuvent survenir à tout moment, pour de multiples raisons. J'ai commencé à utiliser des protège-dessous qui absorbent l'humidité et neutralisent les odeurs, de sorte que je ne suis plus obligée maintenant de m'arrêter net chaque fois que le bébé donne des coups de pied ! »

Ann, 45 ans

« Au début, c'est à peine si je remarquais les fuites. Mais, comme je mène une vie active, j'ai dû rapidement trouver une solution pour ces petites surprises désagréables.

« Je ne peux pas dire précisément quand cela a commencé, mais un jour je me suis rendu compte que mes petits problèmes d'incontinence étaient plus fréquents. Des choses aussi simples que me lever rapidement, rire et faire de l'exercice pouvaient occasionner de petites fuites. Heureusement, Always Dri-Liners Protection maximum m'aide à me sentir au sec, et je me sens bien toute la journée! »

Découvrez le nouveau protège-dessous Always Dri-Liners Plus + avec Odour-Lock™. Une super protection qui absorbe et neutralise les odeurs pour une sensation de fraîcheur au quotidien.

LA COLORATION PROFONDÉMENT HYDRATANTE, PROFONDÉMENT ENVOÛTANTE

Maintenant offerte en crème colorante ultra-hydratante

Le colorant L'Image hydrate en profondeur, vous offre un éclat ultra-brillant et son prix n'est pas un luxe… Il a de quoi être sous le charme! La formule de la crème colorante ultra-hydratante revitalise les cheveux tout en les colorant, les laissant plus brillants qu'avant la coloration. Six semaines de couleur éclatante avec une couverture du gris à 100 %! Pour trouver votre nuance hydratante, visitez notre Studio d'essai à clairol.ca ou composez le 1-800-Clairol.

L'IMAGE®
ULTIMATE COLOUR
COULEUR SUBLIME

© 2010 CLAIROL, UNE DIVISION DE P&G.

Petit mode d'emploi pour parents d'ados

Illustrations: Jean-François Vachon.

Notre ado apprend à devenir quelqu'un et à se passer peu à peu de nous. Mais cette étape, aussi stimulante soit-elle, suscite son lot d'émotions, de désaccords et de problèmes. Voici des pistes pour mieux communiquer.

par Nathalie **Vallerand**

«Tu ne me fais jamais confiance.»

Vincent, 14 ans, annonce à ses parents qu'il va à un party et qu'il reviendra le lendemain. Quand Johanne, sa mère, demande plus de détails, il reste évasif. «Je lui ai dit qu'il ne sortirait pas s'il ne me disait pas où il allait, raconte celle-ci. De plus, je voulais parler aux parents du jeune qui recevait pour m'assurer qu'il y aurait de la supervision.» Vincent lui reproche de «capoter pour rien» et de ne pas lui faire confiance, mais il finit par lui donner un nom et une adresse. Elle trouve le numéro de téléphone et demande à parler aux parents. Ils sont absents. Le jeune qui répond nie organiser une fête et prétend qu'elle a lieu chez son voisin. «Sa réaction a confirmé mes soupçons: c'était un *open house*, dit Johanne. J'ai expliqué à mon fils que je craignais pour sa sécurité et qu'en plus, je désapprouvais qu'un jeune fasse une fête à l'insu de ses parents.» Vincent n'a pas eu l'autorisation d'y aller.

Ce qu'en dit l'experte: «À l'adolescence, la région du cerveau permettant de dominer les impulsions et de faire preuve de jugement est encore en développement, explique Mélanie Gosselin, psychologue scolaire au secondaire. C'est pourquoi l'ado a tendance à prendre des risques, à sous-évaluer le danger et à croire que rien ne peut lui arriver.» Il a besoin qu'on lui donne des balises. «Il accusera ses parents de ne pas lui faire confiance et d'être trop sévères, poursuit la psychologue, mais on doit lui faire comprendre que plus il démontrera qu'il est responsable, plus il aura de liberté.» Bien sûr, on tient parole et on ajuste nos limites au fur et à mesure qu'il prend de la maturité. Il faut aussi se remettre en question: est-on vraiment trop sévère? On en parle avec d'autres parents d'ados. «Notre rôle est de le protéger sans le surprotéger», résume Mélanie Gosselin. Un party avec un couvre-feu? Oui! Un *open house*? Non!

«Je ne veux pas aller en vacances avec vous.»

Cet été, Gabrielle, 15 ans, n'ira pas en voyage avec sa famille. Elle préfère participer à une immersion en anglais: «Je veux faire mes propres affaires», dit-elle. Son père, François, est d'accord. «Je trouve normal qu'elle ne veuille plus nous suivre, qu'elle souhaite plus de pouvoir sur sa vie.» Nathalie, pour sa part, est moins zen devant le refus de son fils de 15 ans d'aller au chalet familial. «Il trouve ça plate. Je comprends, mais ça pose un problème, car il n'est pas assez mature pour rester seul à la maison.» La solution retenue? Y aller un week-end sur deux.

Ce qu'en dit l'experte: «Notre ado nous aime autant qu'avant, soutient Mélanie Gosselin. Toutefois, il doit se détacher de nous pour forger son identité et acquérir son indépendance.» Reste que cela peut compliquer drôlement l'organisation des vacances! Certes, on peut obliger notre grand à suivre. Mais deux semaines en camping avec un ado qui fait la gueule, est-ce notre définition des vacances? «Le mieux, c'est de l'impliquer dans la planification et d'inclure des activités qui l'intéressent», note la psychologue. Et, oui, cela peut signifier renoncer à notre séjour annuel au chalet de tante Denise. On peut faire des compromis sur la destination, la durée du séjour (un week-end chez Denise au lieu de deux), les activités, le type d'hébergement. Une autre piste pour amadouer notre jeune: emmener un de ses amis avec nous.

Si on le juge assez mature pour rester à la maison, on s'entend avec lui sur ce qui est permis ou non, comme recevoir des amis. On s'assure également qu'il peut joindre un adulte en tout temps. Enfin, on l'avise de ne pas écrire sur sa page Facebook que ses parents sont absents... 482 amis, ça fait un méchant party!

«T'as pas d'affaire à m'espionner sur Facebook.»

Diane apprend par un membre de son entourage qu'Alexis, son fils de 13 ans, a publié sur Facebook des informations très intimes. En voulant voir sa page, elle réalise qu'il l'a retranchée comme amie, ce qui l'empêche d'accéder à son profil. «J'ai eu une conversation avec lui sur le caractère public d'Internet et sur ce qu'on pouvait y diffuser ou non. Je l'avais déjà fait, mais j'ai constaté qu'il faut répéter.» Elle exige qu'il efface les propos inappropriés et qu'il redevienne son ami virtuel. «Sinon, il n'aurait plus accès à l'ordinateur, car je changerais les mots de passe. Je lui ai dit que son utilisation inadéquate d'Internet exigeait une supervision plus étroite.» Alexis proteste en arguant que «personne n'a sa mère comme amie sur Facebook». Voyant qu'il n'a pas le choix, il obtempère.

Ce qu'en dit l'experte: «En étant amie de son jeune sur Facebook, Diane s'assure qu'il en fait une utilisation correcte et prudente», approuve Caroline Lauzon, psychologue au CSSS Richelieu-Yamaska. Elle conseille cependant la discrétion. «On ne lui parle pas de tout ce qu'on lit sur sa page et on n'écrit pas sur son mur. On intervient uniquement en cas de problème. Sinon, ça devient de l'intrusion.»

Reste que plusieurs jeunes saisissent mal qu'Internet et intimité sont à l'opposé. Ils disent que seuls leurs amis peuvent voir leur page Facebook... mais ils en ont 500! Des pensées intimes risquent de se répandre rapidement. D'autant plus que certains rendent leurs informations accessibles aux amis de leurs amis ou même à tout le monde. Une bonne idée: revoir avec notre ado ses paramètres de confidentialité. On peut aussi lui dire qu'il n'a pas à accepter toutes les demandes d'amitié. Il faut toutefois savoir que les jeunes attachent une grande importance au nombre d'amis sur Facebook. «Ils se comparent beaucoup, remarque Caroline Lauzon. Si tu as seulement 50 amis, tu fais dur.» À tout le moins, on lui dit de jeter un coup d'oeil sur la page des gens qui le sollicitent et de s'assurer qu'un lien les unit avant d'accepter.

L'Escape s'éclipse pour le week-end.

Cinq jours de labeur pour deux jours de bonheur...
Tirez-en le maximum. Que vous mettiez le cap sur le centre-ville ou loin de la ville, le Ford Escape vous y emmène. Une garde au sol de 8 po et une transmission 4x4 intelligente livrable vous assurent une meilleure tenue de route, peu importe les conditions. Trouvez votre équilibre entre la performance et l'économie d'essence‡ en choisissant parmi trois groupes motopropulseurs: 4 cylindres, V6 ou hybride.

Toutes les caractéristiques de sécurité de l'Escape sont de série. Six sacs gonflables protègent conducteur et passagers alors que le système AdvanceTrac avec contrôle de stabilité antiretournement garde vos roues fermement ancrées au sol†.

Conduire l'Escape hybride c'est conduire le VUS le plus éconergétique de la planète*. Et c'est aussi faire votre part pour améliorer la qualité de l'air grâce à des émissions quasi inexistantes en mode électrique.

Le week-end arrive. Éclipsez-vous à bord de votre Escape.

Escape 2010
À partir de 24 999 $ (PDSC)

Ford Montez à bord.

Modèle représenté : 32 949 $ (PDSC). Peut être illustré avec équipement en option. ‡Cotes de consommation de carburant estimatives de l'Escape 2010 2,5 L à traction avant avec boîte manuelle 5 vitesses (9,2 L/100 km en ville et 7,2 L/100 km sur route) / 2,5 L à traction avant avec boîte automatique 6 vitesses (9,4 L/100 km en ville et 7,0 L/100 km sur route) / 2,5 L à traction intégrale avec boîte automatique 6 vitesses (10,4 L/100 km en ville et 7,7 L/100 km sur route) / 3,0 L à traction avant avec boîte automatique 6 vitesses (10,9 L/100 km en ville et 8,0 L/100 km sur route) / 3,0 L à traction intégrale avec boîte automatique 6 vitesses (11,6 L/100 km en ville et 8,8 L/100 km sur route) / Escape hybride 2010 à traction avant avec moteur I4 de 2,5 L à cycle Atkinson et boîte automatique électronique à variation continue (5,8 L/100 km en ville et 6,5 L/100 km sur route) / Escape hybride 2010 à traction intégrale avec moteur I4 de 2,5 L à cycle Atkinson et boîte automatique électronique à variation continue (6,6 L/100 km en ville et 7,3 L/100 km sur route). Données de consommation de carburant obtenues selon des méthodes d'essai approuvées par Transports Canada. La consommation réelle peut varier en fonction des conditions routières, du chargement du véhicule et des habitudes de conduite. * Pour la version hybride 2010 à traction avant et selon des méthodes d'essai approuvées par Transports Canada et d'après les renseignements disponibles sur les produits concurrents au moment de l'impression. Cotes de consommation de carburant mixtes de la l'EPA (11/09) et de la VCA (4/09). Cotes de consommation de l'EPA estimatives : 5,8 L/100 km en ville et 6,5 L/100 km sur route. La consommation réelle peut varier en fonction des conditions routières, du chargement du véhicule et des habitudes de conduite. Excluant les véhicules Mazda. † Rappelez-vous que même la technologie avancée ne peut se soustraire aux lois de la physique. La perte de contrôle d'un véhicule peut survenir lorsque les décisions du conducteur sont inappropriées aux conditions.

«Tout le monde a un cellulaire.»

Depuis un an, Félix, 13 ans, réclame un cellulaire. Son principal argument? «Je suis le seul à ne pas en avoir.» Il ajoute parfois: «Vous pourriez toujours me joindre. Et si je me faisais attaquer, je pourrais vous appeler.» Mais ses parents sont inflexibles. «Il a raison: presque tous ses amis ont un cellulaire, reconnaît sa mère. Mais je considère que mon fils n'en a pas besoin.» Par contre, Félix ne porte que des vêtements griffés. «Je les achète toujours en solde, dit sa mère. Sinon, j'alloue un montant de base et mon fils paie la différence avec son argent de poche ou les sommes reçues en cadeau.»

Ce qu'en dit l'experte: «L'ado s'identifie fortement au groupe d'amis auquel il appartient, explique Caroline Lauzon. C'est très important pour lui d'être et de faire comme les autres. Et cela passe souvent par les biens de consommation.» Elle suggère de susciter la réflexion en posant des questions. «Pourquoi est-ce important pour toi? Comment réagiront tes amis si tu ne portes pas telle marque? À quoi te servirait un cellulaire?»

On ne répond pas à ses désirs sans le responsabiliser. Un cellulaire? «Il doit savoir que ce n'est pas gratuit», insiste la psychoéducatrice. On lui montre les factures. On s'assure qu'il comprend bien son forfait. On lui fait payer les dépassements, s'il y a lieu. «Apprendre à notre ado la valeur de l'argent, c'est lui rendre service pour le restant de sa vie», conclut-elle.

«Ça ne me tente pas de travailler.»

Justin, 17 ans, ne souhaite pas se trouver un emploi d'été ni travailler à temps partiel pendant l'année scolaire. Il préfère «chiller» avec ses amis et se la couler douce. Ses parents, qui sont divorcés, se sont entendus pour cesser de lui donner de l'argent pour ses sorties dans l'espoir qu'il se décide enfin à travailler. «On veut qu'il se responsabilise», dit sa mère.

Ce qu'en dit l'experte: «Si notre jeune ne veut pas travailler, il doit en assumer les conséquences, c'est-à-dire ne pas avoir d'argent pour le cinéma, le resto, La Ronde, souligne Caroline Palardy, intervenante psychosociale à Ligne Parents. C'est son choix.» On ne peut pas l'obliger à travailler, mais on n'a pas à lui payer le superflu. «Il ripostera, il sera mécontent, mais, pour être cohérente avec nos valeurs, il faut tenir notre bout.»

Caroline Palardy conseille d'expliquer à notre jeune pourquoi on considère important qu'il se trouve un emploi: acquérir une expérience de travail, découvrir ses intérêts, gagner en autonomie, bâtir son CV, etc. «On a plus de chances de le convaincre avec des arguments qu'en se contentant de lui dire de se trouver un job. On lui fait comprendre que, derrière notre demande, il y a une inquiétude. Si, à 18 ans, il n'a jamais travaillé, quelle impression fera-t-il à d'éventuels employeurs?»

«Mon chum peut-il dormir à la maison ce soir?»

Audrey, 14 ans, tente de convaincre sa mère d'accepter que son chum couche à la maison. «C'est pas pour faire l'amour. Je veux juste sentir sa présence, me coller. J'aimerais que ma mère comprenne qu'on s'aime vraiment.» Cette dernière estime que sa fille est trop jeune. «De plus, elle sort avec lui depuis deux mois seulement. Après un an, j'accepterai peut-être.» Danielle, mère d'un garçon de 17 ans, est d'un autre avis. «À 15 ans, mon fils avait une blonde depuis deux mois et je constatais que leur désir montait. Je leur ai dit que Mélissa pourrait dormir ici quand ils se sentiraient prêts. Je préférais qu'il vive sa première expérience sexuelle à la maison plutôt que dans un party ou une auto.»

Ce qu'en disent les expertes: On est mal à l'aise avec cette demande? Danie Beaulieu, docteure en psychologie et auteure, conseille de s'interroger sur nos valeurs et nos inquiétudes pour ensuite les partager avec notre jeune. «Les ados acceptent mal les refus sans explications. Il faut leur dire pourquoi.» Il rétorquera peut-être que tous les autres parents acceptent, mais c'est faux, selon Caroline Palardy, qui reçoit beaucoup d'appels de parents à ce sujet. «Plusieurs proposent un compromis, comme dormir dans des pièces séparées, dit-elle. D'autres n'aiment pas que leur ado fasse l'amour sous leur toit, mais acceptent qu'il dorme chez sa petite amie.» Une bonne tactique consiste à laisser une porte ouverte: «C'est non pour l'instant, mais on en reparlera dans quelques mois.»

On accepte? On s'assure que notre jeune est prêt à franchir cette étape. «On ne lui parle pas seulement de contraception et de maladies, mais aussi d'amour et de respect, dit Caroline Palardy. On peut aussi lui donner un bon ouvrage sur la sexualité.» Et fixer des limites. Par exemple: «Si notre fils change souvent de blonde, on peut lui dire qu'il pourra emmener une fille dormir à la maison quand il vivra une relation stable», suggère Danie Beaulieu.

BLANCHIR ET RENFORCER.*
DEUX MOTS POUR VOUS FAIRE SOURIRE.

Rendez vos dents plus blanches et plus fortes* avec le nouveau rince-bouche LISTERINE® WHITENING^MC PLUS RESTORING^MC. C'est le seul rince-bouche blanchissant qui est aussi reconnu par l'Association dentaire canadienne pour renforcer l'émail des dents. Vous aurez ainsi un sourire plus étincelant et d'apparence plus saine.

CANADIAN DENTAL ASSOCIATION
ASSOCIATION DENTAIRE CANADIENNE
RECOGNIZED

Lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi.

© Johnson & Johnson Inc. 2010

*Renforce l'émail en aidant à régénérer les points faibles.

«C'est mon corps! Je peux bien faire ce que je veux!»

Camille, 16 ans, veut se faire percer le nez, mais son père refuse. «À mon âge, je sais ce que j'aime. Et j'aime les piercings. Mon père trouve ça laid et me parle de dangers et d'infections. Je voudrais qu'il respecte mes choix et mes goûts.»

Ce qu'en dit l'experte: «Il faut choisir nos batailles, rappelle Danie Beaulieu. Les cheveux orange, le fond de culotte à terre, l'allure gothique, on peut trouver ça laid, mais est-ce dangereux? Est-ce si important?» Plus on se battra pour imposer notre opinion à notre jeune, plus ce style deviendra attrayant pour lui. Il affirme ainsi sa personnalité et, sur ce point, on devrait lui donner beaucoup de latitude.

On garde notre énergie pour ce qui laisse des traces, comme les piercings et les tatouages. Comme l'ado a tendance à vivre dans l'immédiat, notre rôle consiste à l'aider à se projeter dans l'avenir. On lui demande s'il aime encore Caillou ou tout autre personnage qu'il aimait auparavant. Puis, s'il serait heureux d'avoir Caillou tatoué sur le corps. «L'objectif, c'est de lui faire réaliser que ses goûts ont changé et changeront encore, dit Danie Beaulieu. Que sa passion d'aujourd'hui lui fera peut-être honte plus tard.» Bien sûr, on lui demande aussi s'il connaît les risques pour la santé. Cette stratégie est plus efficace qu'un non catégorique. «On l'amène ainsi à réfléchir aux conséquences à long terme et, peut-être, à changer d'idée, explique Danie Beaulieu. Si on est trop autoritaire, on l'incite à s'opposer.» On court alors le risque qu'il se fasse tatouer ou percer à notre insu.

«C'était juste pour essayer...»

En revenant d'une soirée, Sonia trouve son fils de 14 ans par terre dans sa chambre, dans ses vomissures. Elle apprend qu'avec quelques amis, il avait décidé de «goûter» à la vodka. «Je suis tombée des nues, car il en était à sa première expérience du genre.» Elle veut comprendre ce qui l'a poussé à consommer. «Il a d'abord dit qu'il ne le savait pas, puis qu'il avait voulu essayer.» Sonia et son conjoint ont une conversation avec lui sur les leçons à tirer d'une telle mésaventure, mais décident de ne pas sévir. «Sa punition, c'est d'avoir été très malade. Jusqu'à nouvel ordre, nous considérons cela comme un incident isolé.» Par contre, l'alcool est désormais sous clé.

Ce qu'en dit l'experte: C'est une première? «On évite de juger notre ado ou de piquer une colère, dit Caroline Lauzon. Sinon, il se rebiffera, et toute tentative de communication sera vaine.» On attend qu'il se dégrise, puis on lui dit qu'on s'est inquiétée et on lui pose des questions qui l'amènent à réfléchir: «Pensais-tu que l'alcool (ou la drogue) pouvait faire perdre le nord ainsi? Qu'as-tu appris de cette expérience? Que feras-tu la prochaine fois que tu auras l'occasion de consommer?» On lui parle aussi de consommation responsable et de nos attentes à cet égard. On l'incite également à faire des recherches sur Internet sur les effets de l'alcool et des drogues.

Faut-il le punir? À nous de voir, mais, si c'est son premier faux pas, Caroline Lauzon privilégie une intervention plus douce. «Les punitions draconiennes perdent du sens et incitent le jeune à se rebeller. Ainsi, le priver de sorties pendant six mois serait exagéré, mais on peut le garder à la maison un week-end ou devancer son couvre-feu quelque temps.» En revanche, s'il récidive, on resserre la vis.

RESSOURCES

- *Mon ado n'est pas un cadeau*, par Michael Bradley, Transcontinental, 2009, 312 p., 24,95 $.
- *Ça roule! Guide pratique pour que tout se déroule plus facilement à l'adolescence*, par Danie Beaulieu, Quebecor, 2010, 312 p., 24,95 $.
- *Ados: mode d'emploi*, par Michel Delagrave, CHU Sainte-Justine, 2005, 176 p., 14,95 $.
- *Full sexuel*, par Jocelyne Robert, Les Éditions de l'Homme, 2002, 192 p., 19,95 $.
- Le site d'Éduc'alcool: *www.educalcool.qc.ca*.
- Ligne Parents: ☎ 1-800-361-5085, *www.ligneparents.com*.

INNOVATION
SCIENTIFIQUE
DÈS LA MÉNOPAUSE

Vichy invente la TECHNIQUE Reconstruction Tissulaire :

Reconstruit les couches de la peau en 10 jours. Test *in vitro*.

NEOVADIOL Gf

SOIN DENSIFIEUR RESCULPTANT

Neovadiol Gf : Efficacité 3 zones. Testé sous contrôle médical.

Pommettes modelées

Cou affiné

Ovale ajusté

*MARQUE N° 1 AU CANADA**
EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

LA SANTÉ EST BELLE

VICHY
LABORATOIRES

*AC Nielsen, Pharmacies, Canada ventes en $, YTD 2010.

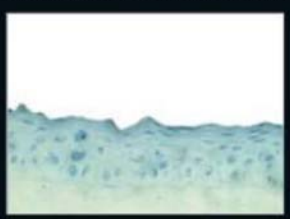
AVANCÉE INSPIRÉE DE LA RECHERCHE MÉDICALE

Aujourd'hui, la recherche médicale sait reconstruire la peau.

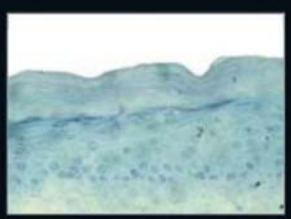
30 ans d'ingénierie tissulaire ont permis de développer les premiers modèles de peau reconstruite, des outils de recherche pour mieux comprendre la biologie cutanée et évaluer la performance des meilleures molécules.

Reconstruction en 10 jours des couches de la peau grâce à l'association Proteic Gf + Pro-Xylane. Test *in vitro*.

Illustration de l'action du **Proteic Gf** et du **Pro-Xylane.**



Reconstruction après 10 jours



Reconstruction après 20 jours

LES LABORATOIRES VICHY ONT DÉMONTRÉ LE POTENTIEL DE LEURS ACTIFS SUR UNE PEAU EN COURS DE RECONSTRUCTION : Test *in vitro*.

Proteic Gf stimule les facteurs de croissance, protéines indispensables à une reconstruction structurée de la peau. **Pro-Xylane** renforce les tissus de soutien. Test *in vitro*.

La reconstruction tissulaire par Caroline Debbasch, docteur en pharmacie, Ph. D.

Comment ont évolué les modèles de peau reconstruite ?

Ils sont devenus de plus en plus complets et fonctionnels. En 1986, ont d'abord été mis au point des modèles de connaissance, des outils de recherche produits de façon encore artisanale. C'est très récemment, en 2007, qu'a été développé le premier modèle de peau complète assez robuste pour pouvoir être reproduit et servir à l'évaluation des ingrédients actifs.

Quelle avancée décisive ces 30 ans d'ingénierie tissulaire ont-ils permis ?

C'est grâce aux progrès techniques de l'ingénierie tissulaire qu'a été mis en évidence le rôle indispensable de certaines protéines pour construire une peau complète de qualité : les facteurs de croissance. Naturellement générés par toutes les cellules de la peau (derme et épiderme), les facteurs de croissance sont des puissants reconstructeurs tissulaires. Ils assurent la croissance naturelle et structurée de tous les tissus cutanés et sont stockés dans le tissu de soutien de la peau.

Ces facteurs de croissance : quels horizons nouveaux en cosmétique pour la ménopause ?

Nous savons qu'à la ménopause ce tissu de soutien, qui contient les facteurs de croissance et les hormones, s'appauvrit, ce qui entraîne une perte de densité de la peau. La stimulation des facteurs de croissance et le renforcement du tissu de soutien de la peau deviennent donc des enjeux majeurs.

RECHERCHE VICHY

Son application en cosmétique : Neovadiol Gf

EFFICACITÉ DÉMONTRÉE
SUR 220 FEMMES
DANS 4 PAYS, SUR **LES SIGNES**
VISIBLES DE LA MÉNOPAUSE.

POMMETTES MODELÉES* :
-18 % de sillon nasogénien**

COU AFFINÉ :
-17 % de relâchement du cou**

OVALE AJUSTÉ :
-26 % de ptose de l'ovale**

* Test instrumental d'un mois sur 38 femmes.
** Test clinique de trois mois sur 220 femmes.
Résultat moyen.

À utiliser dès la ménopause.
Demandez conseil en pharmacie.

LES LABORATOIRES VICHY DÉVELOPPENT DES TEXTURES PARFAITEMENT ADAPTÉES AUX BESOINS DE LA PEAU SÈCHE MÉNOPAUSÉE POUR UN PLAISIR D'APPLICATION RENFORCÉ.

DES TEXTURES CONFORTABLES ET GALBANTES POUR UNE PEAU PLUS DOUCE, CONFORTABLE ET LISSE.

LA SANTÉ EST BELLE

VICHY
LABORATOIRES

Vous soutenir et favoriser le développement normal de votre bébé, c'est notre seule mission depuis toujours.

Lorsque vous nourrissez votre tout petit avec Enfamil A+, vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel en toute tranquillité. Car si votre bébé peut compter sur vos soins et votre amour, vous pouvez compter sur Enfamil A+ pour lui fournir les nutriments dont il a besoin pour se développer normalement. Pour nous, comme pour vous, c'est tout ce qui compte.

Pour en savoir plus, visitez enfamil.ca ou appelez-nous au 1 800 361-6323.

Enfamil A+® avec Triple bienfait[MC].

- Croissance
- Système immunitaire
- Cerveau et yeux

© 2010 Mead Johnson & Company, LLC.

0-5 ANS

par Nathalie **Vallerand**

Elle mange du sable

Illustration: Philippe Germain. Photo: iStockphoto (lunettes).

Ce comportement peut poser des risques pour la santé, à commencer par diverses infections parasitaires. L'une d'elles, la toxocarose, est causée par les vers ronds des chiens ou des chats, dont les oeufs sont éliminés dans les selles. On couvre donc notre carré de sable avec un treillis en bois ou du grillage métallique monté sur un cadre. Ce couvercle doit laisser passer l'air pour éviter la formation de moisissures. On a un carré de sable en forme de tortue ou de crabe muni d'un couvercle hermétique? On fait de petits trous dans le fond et sur le couvercle pour permettre à l'eau de s'égoutter et à l'air de circuler.

Si notre carré de sable est contaminé par des excréments d'animaux ou d'humains (une couche qui a débordé, par exemple), on le désinfecte: on remplit un arrosoir d'une solution faite de 1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau, on arrose toute la surface du sable, on passe le râteau pour bien imbiber le sable et nettoyer en profondeur, on attend 10 minutes, puis on rince abondamment avec le boyau d'arrosage en passant encore une fois le râteau. On attend 24 heures avant de laisser les enfants y jouer. On prend aussi l'habitude de laver les mains de notre enfant à l'eau et au savon après qu'il a joué dans le sable (au parc, apporter le nécessaire).

Merci à Nathalie Thibault, microbiologiste et consultante en prévention des infections chez Germaction (www.germaction.com).

Subventions pour les couches lavables

Avant d'être propre, un enfant utilise environ 6 000 couches jetables. Cela équivaut à une tonne de déchets et à une dépense de 1 500 $ à 2 500 $. C'est pourquoi les couches lavables sont un excellent choix pour l'environnement et pour notre budget (coût moyen: 450 $ à 650 $), même si elles nécessitent un peu plus de travail. Une autre bonne raison de faire le saut: une soixantaine de municipalités offrent des subventions aux familles qui utilisent des couches lavables (entre 100 $ et 250 $, selon les régions). On en retrouve la liste sur le site *www.subventioncoucheslavables.com*. La nôtre n'en fait pas partie? On fait pression pour qu'elle implante une telle mesure dont elle sortira elle aussi gagnante puisqu'elle réduira ses coûts d'enfouissement.

Bébé devrait-il porter des lunettes de soleil?

«Pour protéger les yeux de bébé du soleil, il suffit de lui mettre un chapeau à large bord ou une casquette, dit Steven Carrier, président de l'Association des optométristes du Québec. Les lunettes de soleil ne sont pas nécessaires, d'autant plus qu'il aura tendance à les enlever constamment.» Si on tient tout de même à lui en faire porter, voici les caractéristiques à rechercher:

- une des mentions suivantes: rayons UV, UV100 % ou UV400; elles indiquent que les lentilles bloquent complètement les UV;
- une monture solide qui ne comporte pas de pièces pouvant se détacher et blesser l'oeil; au lieu de branches, une bande en néoprène ajustable qui tient les lunettes en place et empêche bébé de les enlever;
- des lentilles en polycarbonate, un matériau quasi incassable, et teintées en gris, une teinte qui convient bien aux enfants, car elle modifie peu la perception naturelle des couleurs.

Des fruits tout doux pour s'amuser

Catherine Désourdy voulait offrir à son fils des jouets différents de ceux vendus dans les grandes surfaces, des jouets sans plastique ni phtalates. Ne trouvant rien à son goût, elle lui en a fabriqué... et a du même coup créé sa propre petite entreprise! Melon Doux fabrique à la main des jouets en tissu en forme d'aliments (fruits, légumes, pizza et sandwich à garnir, etc.) et des accessoires de déguisement. Ces articles aux couleurs éclatantes nourrissent l'imaginaire des enfants, qui s'amuseront à jouer à l'épicier, au cuisinier, au restaurateur (de 5 $ à 38 $, chez Coccinelle Jaune, à Montréal, Saute-Mouton et Ribambelle, à Saint-Apollinaire, ou en ligne au *www.melondoux.com*).

6-12 ANS

3 labyrinthes où se perdre

Le Labyrinthe du Hangar 16, dans le Vieux-Port de Montréal. Pour son dixième anniversaire, ce dédale intérieur de 2 500 mètres carrés convie tous ceux qui n'ont pas froid aux yeux à sauver la Terre de l'autodestruction. Épreuves, obstacles, énigmes et surprises à chaque détour! Ad.: 14 $; 13 à 17 ans: 13 $; 4 à 12 ans: 10,50 $. Infos: ☎ 514-499-0099, *www.labyrintheduhangar16.com.*

Le Labyrinthe Arctic Gardens, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cet été, les personnages d'*Alice au pays des merveilles* nous attendent dans ce gigantesque labyrinthe de maïs de 90 000 mètres carrés! Ad.: 14 $; enfants de moins de 1,50 m: 11 $. Infos: ☎ 514-248-9975, *www.lelabyrinthe.ca*.

Le Super Labyrinthe de la Jacques-Cartier, sur le site de la Station touristique de Duchesnay. Construit en bois, ce labyrinthe dodécagonal compte 282 portes. Une bonne dose d'observation et de détermination est nécessaire pour parvenir au centre. Ad.: 11,95 $; 5 à 12 ans: 9,95 $. Infos: ☎ 418-875-0434, *www.superlabyrinthe.com.*

Elle a peur des insectes

Des enfants (et des adultes) qui ont peur des insectes ou des araignées, Sonia Charest en voit beaucoup, elle qui coordonne les activités scientifiques à l'Insectarium de Montréal. «La peur est un mécanisme de défense face à un danger réel ou imaginaire, explique-t-elle. Ainsi, un enfant peut craindre les insectes parce qu'il s'est déjà fait piquer, mais aussi parce que son parent lui transmet sa propre peur ou parce qu'il se fait dire que c'est sale, dangereux ou dégoûtant.» Il faut donc tenter de contenir nos réactions pour ne pas effrayer notre mousse davantage. «Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours eu peur des araignées, raconte Nathalie. Quand j'en voyais une, je hurlais. Un jour, j'ai réalisé que j'avais communiqué cette peur à mon fils de 10 ans, qui devenait hystérique à la vue d'une araignée. J'ai alors fait beaucoup d'efforts pour me dominer et rester calme. Depuis, mon fils réagit moins fort.»

La prochaine étape consiste à rendre les insectes sympathiques en regardant des films d'animation qui les mettent en vedette, comme *Fourmiz* et *Une vie de bestiole*. Ensuite, on familiarise notre enfant avec le monde des insectes par le biais de livres ou de documentaires (*Microcosmos: Le Peuple de l'herbe*, *Insectia*) qui les présentent sous un jour positif. Et bien sûr, on fait une visite à l'Insectarium en prenant soin de choisir un moment où des animations sont offertes (*www2.ville.montreal.qc.ca/insectarium*).

Une fois notre enfant devenu moins craintif, on pourra s'amuser à observer avec lui les insectes dans leur environnement naturel, admirer leurs couleurs, compter leurs pattes, les regarder butiner ou transporter des poids deux fois plus gros qu'eux. L'important est de respecter le rythme de l'enfant et de ne jamais le forcer.

L'otite du baigneur: ce qu'il faut savoir

C'est quoi: Aussi appelée otite externe, c'est une infection du conduit auditif externe. Elle survient généralement lorsque de l'eau contaminée par des bactéries pénètre dans ce conduit ou lorsque celui-ci est irrité.

Symptômes: douleur à l'oreille, enflure et rougeur du conduit auditif, fièvre, parfois écoulement purulent.

Traitement: acétaminophène ou ibuprofène pour soulager la douleur. On peut aussi appliquer des compresses tièdes sur l'oreille infectée. Au besoin, le médecin prescrira un antibiotique. L'enfant doit éviter la baignade pendant tout le traitement.

Comment prévenir:

- Apprendre à l'enfant à pencher la tête de côté pour laisser l'eau s'écouler du conduit auditif et à sécher ses oreilles avec un papier-mouchoir ou une serviette après chaque baignade.
- Lui faire porter des bouchons.
- Éviter les baignades dans une eau polluée. Fréquenter uniquement des plages cotées A par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (*www.mddep.gouv.qcca/programmes/env-plage*).
- Ne pas enlever le cérumen avec des cotons-tiges, puisque celui-ci empêche la croissance des bactéries. Ne nettoyer que la cire apparente à l'aide d'une débarbouillette.

Sources: Société canadienne de pédiatrie, www.passeportsante.net, www.naitreetgrandir.org.

Illustration: Philippe Germain.

LES NOUVEAUX SOUS-VÊTEMENTS
GOODNITES®
SONT COMME UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ
Maintenant avec des motifs super cool, un tissu plus silencieux, plus doux ainsi qu'une sensation plus confortable, les nouveaux sous-vêtements GoodNites® ne sont rien de moins qu'un rêve devenu réalité. Essayez-les. Grâce à toutes ces améliorations, tout le monde peut dormir sur ses deux oreilles.
Alors faites de beaux rêves!
®et ™Marques déposées de commerce Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW.
GoodNites.com
GoodNites
Pour des nuits plus faciles.*
GoodNites
UNDERWEAR
NEW!

13+ ANS

La parole aux jeunes

Y a-t-il une musique que tes parents écoutent... et que tu aimes?

«Le disco. Le *beat* est entraînant et différent de la musique d'aujourd'hui.»
Sarah, 13 ans.

«U2, Coldplay, Def Leppard, Rush. Et aussi Depeche Mode et Bon Jovi, que j'ai vus en spectacle avec ma mère.»
Gabriel, 16 ans.

«Mes parents écoutent le même genre de musique que moi. Mais je pense que c'est seulement pour se sentir plus jeunes.»
Geneviève, 13 ans.

«Du Elvis Presley, ça s'endure. Mais quand mon père écoute du country, je me bouche les oreilles.»
Catherine, 13 ans.

«Mon père a acheté le coffret souvenir des Beatles. J'ai mis les chansons sur mon iPod. C'est un très bon groupe. Je comprends pourquoi il est passé à l'histoire.»
Charles, 15 ans.

Illustration: Philippe Germain. Photo: iStockphoto.

Sa première visite en solo chez le médecin

Entre 12 et 14 ans, selon le cas, notre jeune atteint l'âge où notre présence dans le cabinet du médecin lors de son examen annuel est susceptible de l'embarrasser. En lui offrant de l'attendre à l'extérieur, on lui démontre qu'on respecte son intimité. Pour le mettre dans le bon état d'esprit, on lui rappelle que...

- **le médecin en a vu d'autres:** «Il se peut que tu sois mal à l'aise lorsque le médecin te posera certaines questions ou examinera tes parties intimes. Dis-toi qu'il a des centaines de patients et qu'il a probablement tout vu et entendu.»
- **il est là pour l'aider:** «Son rôle est de t'écouter, de répondre à tes questions, de t'examiner, de te donner des conseils et de te soigner s'il le faut. Il n'est pas là pour te critiquer ou te juger.»
- **il peut tout lui dire:** «Ne t'empêche pas de lui parler d'un sujet qui te préoccupe parce que tu as peur de ce qu'il va penser. Le médecin ne pourra pas t'aider si tu n'es pas parfaitement honnête avec lui. Si tu trouves cela trop difficile, tu peux écrire ce qui te tracasse sur un bout de papier que tu lui donneras en entrant dans la salle d'examen. Ainsi, c'est lui qui t'en parlera en premier. Une fois la conversation commencée, ta nervosité disparaîtra peu à peu et tu te sentiras beaucoup mieux pour parler ouvertement.»

Merci à Michelle et Sylvie, mamans d'ados, pour leurs conseils.

3 endroits à visiter pour vivre l'histoire

Une soixantaine de lieux de fouilles et de musées proposent toutes sortes d'activités pendant le Mois de l'archéologie: fouilles, visites guidées, interprétation, etc. Nos suggestions:

- **Expédition Archéo-Lachine.** À bord d'un canot rabaska, on pagaie sur le canal de Lachine tout en explorant le riche patrimoine archéologique de la région. L'expédition mène du Lieu historique national du Canada du Commerce-de-la-Fourrure-à-Lachine au Musée de Lachine, là où les marchands Jacques LeBer et Charles LeMoyne avaient établi un poste de traite. **Quand:** le 31 juillet et les samedis et dimanches d'août, à 9 h 45 et 13 h 15. **Combien:** 7,80 $. **Infos:** ☎ 514-637-7433, *www.pc.gc.ca/fourrure* (réservations requises).
- **GéoRallye Archéo**, à Québec. On possède un GPS? On part à la recherche des caches, réelles et virtuelles, dissimulées par la Société du patrimoine urbain de Québec. Une façon originale de découvrir l'histoire et les sites archéologiques de notre Capitale nationale. Cette activité est également offerte en compagnie d'un guide. **Quand:** tout le mois d'août entre 10 h et 15 h pour le rallye autonome; les dimanches d'août à 14 h pour le rallye guidé. **Combien:** 2 $ (rallye autonome), 5 $ par personne ou 7 $ par famille de quatre (guidé). **Infos:** ☎ 418-692-5550, *www.spuq-quebec.com* (réservations requises).
- **Ici, on fouille!**, à Melocheville. On se transforme en véritable archéologue et on fouille le sol du Complexe archéologique de Pointe-du-Buisson, un site amérindien de 5 000 ans d'histoire. On analyse ensuite en laboratoire les vestiges qu'on a déterrés. **Quand:** tous les jours du 3 au 31 août (sauf les lundis), à 9 h 30 et 13 h 30. **Combien:** ad.: 18 $, 8 à 17 ans: 10 $. **Infos:** ☎ 450-429-7857, *www.pointedubuisson.com* (réservations requises).

Pour la programmation complète, on visite le *www.moisdelarcheo.com*

TOUT-EN-UN HP PHOTOSMART PREMIUM

TOUCHEZ.

IMPRIMEZ. C'EST PARTI.

JAMAIS AUSSI FACILE D'IMPRIMER.

Voici le tout-en-un HP Photosmart Premium avec écran TouchSmart et technologie sans fil. L'écran tactile intuitif et la connectivité sans fil au toucher d'un bouton vous réservent une expérience d'impression à nulle autre pareille.

©2010 Hewlett-Packard Development Company, L.P.

Plus d'information sur le site
hp.com/fr/touchprintgo

ALLEZ-Y : **IMPRIMEZ**
BRILLAMMENT

12 000

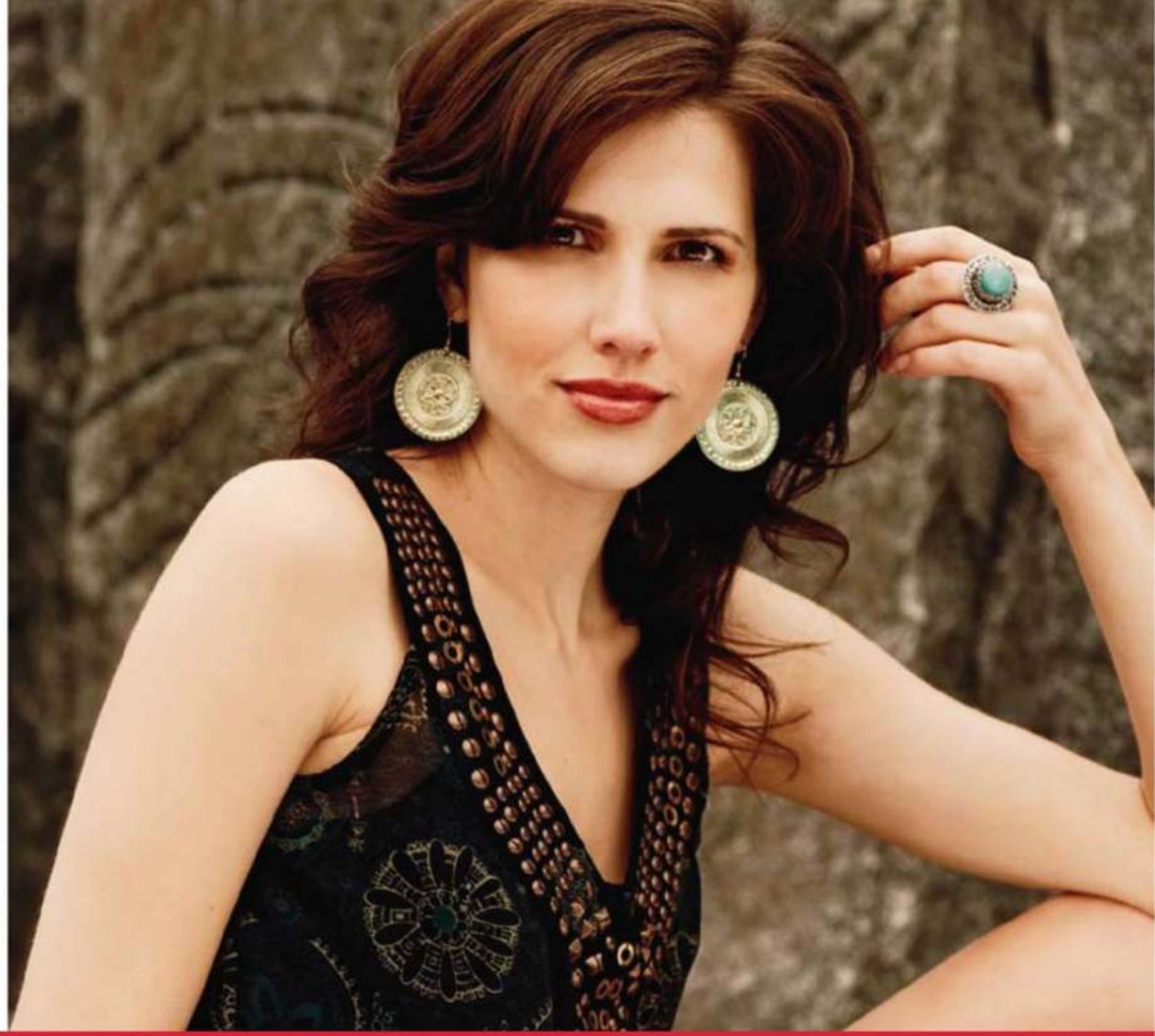
FEMMES ONT VOTÉ ET PERFECT 10 EST SORTI BON PREMIER.*

Coloration riche, ultra lustrée et couverture du gris à 100% en 10 incroyables minutes.

Une innovation dans l'univers de la beauté hautement acclamée par des milliers de femmes comme vous.

Lisez tous les commentaires enthousiastes à **clairol.ca/reviews**

*Selon le sondage national de BrandSpark International aux États-Unis. Visitez bestnewproductawards.biz pour plus de renseignements. Perfect 10 a été lancé en janvier 2008. Les produits introduits entre le 1er mai 2007 et le 31 août 2008 étaient admissibles à ce prix.



Beauté Mode

Beauté

En vrac
63

Précieuses huiles
6 huiles végétales et leurs bienfaits pour notre peau.
65

On ne part pas sans eux!
Des produits en format mini pour se bichonner en voyage.
70

Mode

Magasiner avec une styliste
73

Les bonnes aubaines de l'été
Des tenues seyantes et confortables pour profiter de la belle saison.
76

Cicatrices
Vergetures
Teint irrégulier

Ma fille a eu une morsure de chien sur la joue, ce qui a laissé une cicatrice semblable à une entaille faite par la dent du chien. On a essayé toutes sortes de produits, lotions et onguents, mais c'est resté rouge et très visible pendant plus de deux ans. Après trois mois d'utilisation constante de Bio-Oil, sa cicatrice est définitivement moins visible! J'utilise maintenant aussi Bio-Oil quotidiennement pour les rides, les taches brunes et la peau sèche, à force de trop skier. Merci pour un produit exceptionnel qui tient ses promesses.

Leanne Rowntree

Bio-Oil[MD] est une huile de soins de la peau qui aide à améliorer l'apparence des cicatrices, des vergetures et des teints irréguliers. Elle est aussi fortement efficace pour la peau vieillie et déshydratée. Bio-Oil est un mélange d'huiles naturelles et de vitamines, combinées à l'ingrédient révolutionnaire PurCellin Oil[MC]. Pour de l'information détaillée sur le produit et pour les détails des essais cliniques, veuillez visiter bio-oil.com. Bio-Oil est disponible dans les pharmacies et chez les détaillants sélectionnés. Les résultats vont varier d'un individu à l'autre.

LE PRODUIT POUR CICATRICES ET VERGETURES Nº1 DES VENTES AU CANADA
Nielsen, 2009

par Violaine **Charest-Sigouin** *et* Isabelle **Morin**

De BEAUX CHEVEUX tout l'été

Le soleil, combiné au vent et au chlore de la piscine ou au sel de la mer, fragilise les cheveux et en altère la couleur. Voici des conseils pour les protéger.

Tous les jours: On porte un chapeau ou on utilise une protection solaire capillaire comme le *Vaporisateur protecteur UV EverPure*, de L'Oréal (12,99 $ les 250 ml, dans les grands magasins et les pharmacies). On l'applique sur les cheveux secs après la mise en plis.

À la plage ou à la piscine: Si nos cheveux sont fragilisés, on applique avant la baignade un protecteur hydrofuge comme la *Gelée Aqua-proof*, de Kérastase (40 $ les 125 ml, dans les salons de coiffure; infos: ☎ 1-866-KERASTASE). Elle contient des filtres UV et assure un maximum de protection.

Après la baignade: On enlève les résidus de sel ou de chlore dans nos cheveux avec un shampooing adapté, par exemple le *Nettoyant pour le corps et les cheveux Soins Soleil*, d'Aveda (26,50 $ les 250 ml; infos: ☎ 1-800-689-1066). On hydrate ensuite notre chevelure avec le *Masque après-soleil pour les cheveux Soins Soleil*, d'Aveda, qui contient des filtres solaires naturels (34,50 $ les 125 ml).

Nous remercions Nicole Dupuis, directrice technique du Groupe L'Oréal, pour ses conseils. VCS

ASTUCES pour des BLANCS ÉTINCELANTS

Des trucs de pros pour que nos vêtements blancs restent blancs.

- Le jus de citron et le vinaigre blanc sont des détachants naturels qui peuvent venir à bout de certaines taches. Il suffit d'en imbiber le tissu, puis de le laver.
- Autant que possible, on évite d'exposer nos vêtements blancs à la lumière ou au soleil, qui ont tendance à les faire jaunir. Si on les range pour la nouvelle saison, on les entrepose dans un sac ou une boîte opaque.
- Loin d'être écologique, l'eau de Javel est aussi déconseillée pour les matières synthétiques, qu'elle peut faire jaunir, et les tissus délicats, qu'elle endommage. On la remplace par 1/2 tasse (125 ml) de bicarbonate de soude ou d'eau oxygénée (peroxyde d'hydrogène). VCS

Photos: iStockphoto (beaux cheveux).

ON aime!

Hommages à la chaude saison, trois eaux de toilette aux notes légères de fruits et de fleurs. Pétillantes, vivifiantes, elles nous aideront à plonger corps et esprit dans l'été!

Eau de toilette Viva, de Fruits&Passion (35 $ les 75 ml, dans les boutiques Fruits&Passion).

Eau de soin Aroma Blue, de Lancôme (60 $ les 100 ml, aux comptoirs Lancôme).

Eau de toilette FlowerParty, d'Yves Rocher (55 $ les 50 ml, dans les boutiques Yves Rocher). IM

QUESTION DU MOIS

Bravo à **Mme Carmen Duchesne, de Dorval**, qui recevra des produits NeoStrata d'une valeur de 150 $.

Est-il déconseillé de se laver le visage avec un pain de savon?

Selon Jean-François Tremblay, dermatologue à l'Hôtel-Dieu du CHUM et directeur médical de l'Institut de médecine esthétique Médime, à Montréal, un pain de savon doux de type Dove peut être tout à fait approprié pour nettoyer le visage et le corps. «Les savons contenant de la glycérine ou des hydratants conviennent parfaitement à une peau sèche, explique-t-il. Ils laissent une fine pellicule qui minimise l'évaporation de l'eau et aide à préserver l'hydratation naturelle de la peau.» Ces savons sont par contre déconseillés pour les peaux grasses puisque la fine pellicule aura pour effet de boucher les pores, favorisant l'apparition d'acné ou de points noirs. Si c'est notre cas ou si notre peau est sensible, mieux vaut utiliser un nettoyant pour le visage conçu pour notre type de peau. VCS

Faites parvenir vos questions et vos coordonnées à:
Coup de pouce/QUESTIONS DU MOIS
2001, rue University, bureau 900
Montréal (Québec) H3A 2A6.
Tlc: 514-499-1844. Courriel:
entrenous@coupdepouce.com

Les prix à gagner varient chaque mois et sont d'une valeur minimale de 100 $

Si les autres ne peuvent s'empêcher de toucher vos cheveux, vous serez contente qu'ils soient sans pellicules visibles** Voyez et sentez la différence produite par l'utilisation combinée des shampooings et revitalisants Head and Shoulders. **headandshoulders.ca**

*Shampooing seulement. Sondage mené auprès de 110 coiffeurs du Royaume-Uni en janvier 2009. **Avec une utilisation régulière.

Contrôle les pellicules.

Précieuses huiles

Les huiles végétales ne sont pas exclusives à la cuisine. En voici six à découvrir.

par Pascale **Jacquin**

Depuis l'apparition des produits de beauté bio, on voit de plus en plus d'huiles végétales se glisser dans nos petits pots. Pas surprenant, puisqu'elles présentent de multiples bienfaits pour l'épiderme. Or, plusieurs sont maintenant offertes telles quelles sur le marché. Elles s'utilisent nature, en substitut de notre crème hydratante ou comme traitement, au besoin.

HUILE *d'abricot*

L'abricot est cultivé en Chine et au Proche-Orient depuis plus de 4 000 ans. Extraite de l'amande située dans le noyau, son huile est employée traditionnellement par les Himalayens pour nourrir leur peau et la protéger des écarts extrêmes de température, et par les Pakistanaises pour conserver une peau lisse, sans rides.

Caractéristiques: riche en acides gras essentiels (acide linolénique) et en vitamines A et E.

Vertus

- Redonne de la souplesse et de l'élasticité à la peau.
- Hydrate, assouplit et nourrit l'épiderme sec et déshydraté.
- Apaise la peau sensible et irritée.
- Atténue l'apparence des rougeurs.
- Tonifie, revitalise et nourrit les cheveux.

Utilisations: Appliquer quotidiennement sur le visage comme une crème de jour ou de nuit. Une fois par mois ou par semaine, au besoin, répartir un peu d'huile sur les cheveux secs, laisser agir 30 minutes, puis les laver.

Gages de qualité: sans odeur; couleur jaune clair à doré.

Combien: environ 12 $ les 125 ml.

Photos: Firstlight (flacons); Thinkstock (abricots).

Précieuses huiles

HUILE d'argan

Depuis des siècles, les Marocaines l'utilisent pour nourrir et protéger leur peau et leurs cheveux du soleil et des vents ardents. Le climat aride de ce pays permet à l'arganier de pousser abondamment à l'état sauvage.

Caractéristiques: riche en acides gras essentiels et en antioxydants (vitamine E et polyphénols); pénètre très bien; une petite quantité suffit pour tout le visage.

Vertus

- Nourrit la peau et préserve son éclat et son élasticité.
- Ralentit le vieillissement cutané et neutralise les radicaux libres.
- Soulage et atténue les gerçures.
- Assouplit, hydrate et apporte de la brillance à la chevelure.
- Fortifie les ongles cassants.

Utilisations: Employer sur le visage en massant doucement. Appliquer sur les zones sèches du corps. Appliquer sur les cheveux secs, laisser agir 20 minutes, puis les laver. Pour les ongles, faire tremper les doigts pendant 15 minutes dans un mélange composé en parts égales d'huile d'argan et de jus de citron.

Gages de qualité: peu ou pas d'odeur; couleur de miel clair.

Combien: environ 25 $ les 125 ml.

HUILE DE figue de Barbarie

Le figuier de Barbarie est un cactus qui pousse comme de la mauvaise herbe dans les régions arides de la Méditerranée. L'huile provient de la pression à froid des graines des figues. Les femmes berbères l'emploient depuis toujours pour favoriser la cicatrisation et pour protéger leur peau de la sécheresse du climat désertique.

Caractéristiques: teneur exceptionnelle en vitamine E et en acide linoléique; texture non grasse, qui pénètre rapidement.

Vertus

- Nourrit la peau en profondeur et l'adoucit.
- Atténue les rougeurs et apaise les irritations.
- Freine le vieillissement des cellules et stimule leur renouvellement.
- Resserre les pores et apporte tonus et fermeté à l'épiderme.
- Protège la peau des radicaux libres.
- Réduit l'apparence des poches et des cernes sous les yeux.

Utilisations: Masser le visage avec deux ou trois gouttes d'huile, de préférence le soir. Faire de même sur les zones sèches du corps. Répartir un peu d'huile sur les cheveux secs, laisser agir 30 minutes, puis les laver.

Gages de qualité: odeur de fleurs séchées; couleur vert-jaune.

Combien: de 25 $ à 50 $ les 5 ml.

HUILE DE noisette

Le noisetier pousse dans les forêts des États-Unis, d'Europe et d'Asie du Nord. Au cours des siècles, on a prêté aux noisettes de nombreuses propriétés et vertus, tant en nutrition qu'en cosmétologie.

Caractéristiques: taux élevé d'acide oléique; ultra-légère, pénètre en profondeur sans laisser de film gras; non comédogène (convient donc aux peaux mixtes, grasses et à tendance acnéique).

Vertus

- Assouplit la peau et en améliore l'élasticité.
- Prévient et répare les cicatrices et les vergetures.
- Régule la sécrétion de sébum.
- Resserre les pores de la peau et combat les points noirs.
- Prévient la déshydratation de l'épiderme.

Utilisation: Appliquer quelques gouttes sur le visage ou sur le corps et masser pour faire pénétrer.

Gages de qualité: légèrement parfumée; couleur jaune doré.

Combien: de 12 $ à 20 $ les 125 ml.

Photos: Thinkstock

OLAY

Sept bienfaits anti-âge.
Réunis dans une jolie petite bouteille.

©2010 P&G

Total Effects de Olay atténue l'apparence des ridules et des pores, unifie le teint, ravive l'éclat, donne une apparence plus lisse, hydrate et maintient l'hydratation. Vous n'auriez jamais cru que cette petite bouteille pouvait offrir sept bienfaits extraordinaires pour la peau.

C'est beau d'être bien dans sa peau.™

total effects

Précieuses huiles

HUILE DE *rose musquée*

Ce rosier pousse à l'état sauvage dans la cordillère des Andes. L'huile est extraite des graines de la fleur. Les Chiliens l'utilisent depuis des siècles pour ses propriétés cicatrisantes. De nos jours, elle est un composant essentiel de nombreux produits de beauté.

Caractéristiques: haute concentration d'acides gras essentiels polyinsaturés, oléiques et linoléiques; convient aux peaux très sèches et sensibles.

Vertus

- Aide à lutter contre le vieillissement cutané.
- Redonne douceur, souplesse et vigueur à l'épiderme.
- Atténue l'apparence des cicatrices, des vergetures, des taches brunes et des marques de couperose.
- Stimule le renouvellement des tissus et apaise les brûlures.
- Atténue les poches et les cernes sous les yeux.
- Pallie la tendance à la sécheresse des coudes, des talons et des genoux.

Utilisation: Appliquer sur le visage et sur le corps une à trois fois par jour et masser en exécutant des mouvements circulaires jusqu'à absorption complète.

Gages de qualité: odeur neutre; couleur orangée.

Combien: de 20 $ à 25 $ les 125 ml.

HUILE *d'onagre*

L'onagre provient de l'Amérique du Nord. Les Amérindiens consommaient autrefois ses graines pour soigner différents maux. Aujourd'hui, son huile est très prisée en cosmétologie pour ses propriétés anti-âge. Elle est extraite des minuscules graines de cette plante à fleurs jaunes.

Caractéristiques: riche en vitamine E et en acides gras oméga-6; texture épaisse; parfaite pour la peau ridée et fatiguée.

Vertus

- Revitalise, adoucit et assouplit la peau déshydratée.
- Aide à lutter contre la sécheresse et la fragilité de l'épiderme.
- Retarde le vieillissement cutané.
- Fortifie les ongles cassants et les cheveux secs et fragilisés.

Utilisations: Appliquer comme crème de nuit sur le visage en utilisant une petite quantité et en massant. Appliquer sur les cheveux secs, laisser agir de 10 à 15 minutes, puis les laver.

Gages de qualité: odeur douce; couleur jaune clair.

Combien: environ 15 $ les 125 ml.

Pour la conserver

Pour préserver ses vertus, il est important de conserver l'huile cosmétique dans un contenant en verre teinté, de préférence dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Après ouverture, elle se conserve généralement jusqu'à 6 mois, à l'exception des huiles riches en acide linolénique comme les huiles d'abricot, de figue de Barbarie et de rose musquée, qui gardent leurs propriétés jusqu'à 3 mois.

Où se les procurer?

Dans la plupart des magasins d'aliments naturels et sur les sites suivants:

- Âm-arôme: *www.am-arome.com*
- Huile d'Argan.ca: *www.huiledargan.ca*
- NaturoSources: *www.naturosources.com*

POUR EN SAVOIR PLUS

- Aroma-Zone: *www.aroma-zone.com*.
- Les Huiles.com: *www.les-huiles.com*.

Photos: Thinkstock (onagre); millettephotomedia.com (rose musquée).

©2010 P&G

OLAY

NETTOYANT POUR LE CORPS
TOTAL EFFECTS

COMBLEZ-VOUS AVEC
LE POUVOIR ANTI-ÂGE 7-EN-1
DE TOTAL EFFECTS.

LE NOUVEAU NETTOYANT POUR LE CORPS ANTI-ÂGE TOTAL EFFECTS DE OLAY

Améliorez l'élasticité, soulagez la peau sèche, hydratez la peau en profondeur et plus encore grâce aux ingrédients anti-âge pour le visage éprouvés de Total Effects qui ont été ajoutés à ce nettoyant pour le corps avancé. Dorlotez-vous sous la douche… obtenez une peau d'apparence plus jeune et combattez 7 signes de l'âge sur tout votre corps.

OLAY. DÉFIEZ LES LIMITES DU POSSIBLE.™

7
améliore l'élasticité
soulage la peau sèche
hydrate la peau en profondeur
donne de l'éclat à la peau terne
unifie la couleur de la peau
lisse la peau rugueuse
atténue l'apparence des rides causées par le dessèchement

On ne part pas *sans eux!*

Produits en formats mini pour se bichonner en voyage sans encombrer nos bagages!

Photos: Transcontinental Transmédia

1. *Gel douche Framboise agriculture bio*, d'Yves Rocher (2,50 $ les 50 ml, dans les boutiques Yves Rocher).

2. *Lingettes démaquillantes apaisantes au bleuet* pour les yeux, de Klorane (2,25 $ pour 5, en pharmacie).

3. *Écran solaire Ultra Sheer FPS 30*, de Neutrogena (15,99 $ les 88 ml, dans les pharmacies et les grands magasins).

4. *Eau thermale, d'Avène* (9 $ les 50 ml, en pharmacie).

5. *Mini-gloss Naked Beauty*, Natural et Nude, de Smashbox (29 $ l'ensemble de 8, chez Pharmaprix, Murale et Sephora et dans certaines boutiques indépendantes; infos: *www.smashboxcanada.com*).

6. *Vernis à ongles*, Rose mat nº 5, de Couleur Caramel (11 $ les 4 ml, dans les instituts et les spas et chez Rachelle-Béry; infos: ☎ 1-800-361-3739).

7. *Pain shampooing Panoramix*, de Lush (9,95 $, chez Lush; infos: *www. lush.ca*).

8. *Étui à manucure* comprenant lime à ongles, ciseaux, coupe-ongles et pince à sourcils, de Crabtree & Evelyn (15 $, chez La Baie et dans les boutiques Crabtree & Evelyn; infos: ☎ 1-800-CRABTREE).

9. *Baume corporel hydratant Bébé boudha*, Lavande, de Bella Pella (11,95 $ les 50 g, chez Bella Pella; infos: *www. bellapella.com*).

10. *Savon sans eau antibactérien Cucina*, Zeste de lime et cyprès, de Fruits&Passion (5 $ les 60 ml, dans les boutiques Fruits&Passion).

11. *Revitalisant nourrissant à l'huile d'olive*, de Kiehl's (12,50 $ les 75 ml; infos: *www.kiehls.com*).

Trois ensembles pratiques à avoir sous la main

Écolo: 3 bouteilles et 2 petits pots à remplir avec nos produits de la maison (*Mini-kit de voyage*, de The Body Shop, 9,99 $, dans les boutiques The Body Shop).

Douceur: On s'hydrate avec le baume à lèvres, les lotions pour les mains et le corps ainsi que le baume pour les cuticules de la mini-trousse J.R. Watkins (*On the Go*, 11,99 $, en pharmacie et sur *www.jrwatkins.com*).

Glam: On se fait une beauté avec cet ensemble de maquillage comprenant un traceur, un gloss, un crayon et une ombre à paupières petits formats (*Beauté à emporter Go*, Style aqua, de Lise Watier, 29 $, aux comptoirs Lise Watier)

Tous les chasse-moustiques ne sont pas égaux.

3000054378

OFF! protectionfamiliale Lisse et Sec

Chasse-moustiques ordinaires*

*Simulation

Voici Off!® Lisse et Sec. Le chasse-moustiques qui ne vous laisse pas une sensation collante et humide grâce à sa formule révolutionnaire à base de poudre sèche. Il vous offre ce pouvoir répulsif dont vous ne pouvez plus vous passer grâce à Off!®, sauf qu'il vous laisse une sensation de douceur agréable et sèche sur la peau.

UN INSECTIFUGE EFFICACE D'APPLICATION AGRÉABLE!

InfoInsectes.ca

SC Johnson
Une Entreprise Familiale

Magasiner avec une styliste

Notre lectrice souhaite plus d'audace et de couleurs dans sa garde-robe. Le genre de défi que notre styliste adore relever!

Sophie Côté,
44 ans
Agente d'investissement
Taille: 5 pi 6 po
Taille de vêtements:
P (haut), 2 (pantalon)

Sophie travaille dans un milieu où le code vestimentaire est conservateur. Côté couleur, le gris l'emporte trop souvent. Difficile de se réinventer! Mais, en dehors du boulot, elle peut tout se permettre, d'autant plus qu'elle est mince, avec les hanches étroites. À elle, les couleurs vibrantes, les textures légères et les coupes peu conventionnelles! Bref, il lui faut une tenue pour les sorties du week-end qui lui permettrait de pousser l'audace au maximum et de jouer les stars.

La mission de notre styliste:

Trouver pour Sophie...

- ... une tenue estivale colorée et glamour!

L'essayage

Les conseils

- La blouse colorée plutôt ample est parfaite pour Sophie: elle lui donne un peu de volume au buste et aux épaules, et l'encolure en V dévoile son cou et l'allonge.
- Notre styliste a déniché pour Sophie une jupe rose satinée. La coupe ballon définit ses hanches en créant de jolies courbes. La taille haute et la blouse portée à l'intérieur font paraître les jambes de Sophie plus longues.
- Pour compléter cette tenue tendance, il fallait trouver des sandales à talons très hauts. On a opté pour un modèle avec des détails dorés pour un look glamour de la tête aux pieds.

«J'ai essayé des vêtements super que je n'aurais jamais osé regarder!»

Les vêtements et les chaussures portés par Sophie proviennent de chez Winners (Place Montréal Trust).

Pour obtenir ce look

Blouse en soie (Esprit, 69,50 $; TP-TG).

Jupe en coton, rayonne et élasthanne (29,90 $, chez Dynamite; 1-13).

Sandales en cuir synthétique (Joe Style frais, 39 $).

Pour les infos shopping, voir page 156

Vous aimeriez magasiner avec notre styliste? Rendez-vous sur *www.coupdepouce.com* et remplissez notre formulaire d'inscription.

PLACE MONTRÉAL TRUST

Notre lectrice a reçu une carte-cadeau d'une valeur de 250 $ de la Place Montréal Trust. Merci à ce partenaire pour sa précieuse collaboration.

Stylisme: Catherine Théroux. Photos: Marie-Claude Hamel, assistée de Maxime Beaulieu-Champagne (Sophie); Transcontinental Transmédia (haut). Maquillage et coiffure: Amélie Bruneau-Longpré (Agence Gloss), mise en plis avec les produits TRESemmé.

LA DOUCEUR DE L'ÉTÉ À FLEUR DE PEAU

avec la lotion Vaseline® Fraîcheur d'aloès

Cet été, gardez votre peau hydratée avec notre incroyable gamme de lotions Fraîcheur d'aloès qui procure une sensation de légèreté, de liberté et de fraîcheur. C'est la légèreté au quotidien avec la lotion avec FPS et la lotion de tous les jours Fraîcheur d'aloès que vous appréciez déjà.

Garder une peau remarquable[MC]

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada.

Une brise taquine, des rayons enveloppants: l'été nous donne mille et une occasions d'évasion! On profite de ses douceurs et de ses étoffes légères avec ces trouvailles à tout petit prix.

Les bonnes *aubaines* de l'été

20 $ **Ceinture** en cuir (Landes; P-TG).

55 $ **Robe** en rayonne avec perles de bois à l'encolure (Lady Dutch; TP-TG).

40 $ **Sandales** en cuir synthétique (chez Globo).

18 $
T-shirt en coton (chez H&M; TP-G).

8 $
Boucles d'oreilles en métal (Accessoires Cléopâtre).

15 $
T-shirt en viscose et coton (Pure par Alfred Sung; TP-TG).

20 $
Écharpe en viscose (Pure par Alfred Sung).

30 $
Ceinture en métal (Landes).

40 $
Ceinture en cuir (Landes; P-TG).

40 $
Capri en coton (chez Smart Set; 0-15).

25 $
Sac en coton (Mod Atout).

23 $
Jupe en coton (à L'Aubainerie; 4-18).

Stylisme: Catherine Théroux, assistée de Louise Besner. Photos: Laurence Labat, assistée d'Emily Prud'homme. Maquillage: Félicie (Gloss). Mannequins: Dominique (Folio) et Amélie (Specs).

10 $
Bague en métal avec pierre de résine (Mode Chivas).
8 $
Boucles d'oreilles en métal peint (Accessoires Cléopâtre).
30 $
Camisole en polyester (chez Reitmans; TP-TG).
49,50 $
Short en coton (Esprit; 0-12).

4 $ **Boucles d'oreilles** en plastique (Accessoires Cléopâtre).

20 $ **Écharpe** en viscose (chez Bizou).

23 $ **Camisole** en polyester et élasthanne (Pure par Alfred Sung; TP-TG).

21 $ **Collier** en métal (chez Bizou).

23 $ **Blouse** en polyester (Pure par Alfred Sung; TP-TG).

10 $ pour 6 **bracelets** en métal (Accessoires Cléopâtre).

15 $ ch. **Bracelets** en plastique (Accessoires Cléopâtre).

25,90 $ **Jupe** en coton (chez Dynamite; TP-G).

40 $ **Combinaison** en coton (chez H&M; TP-G).

40 $ **Sandales** en cuir avec billes de métal et plastique (chez Spring).

19,50 $ **Sandales** en cuir synthétique (chez RW & Co.).

8 $
Boucles d'oreilles en métal (Accessoires Cléopâtre).
28 $
Blouse en coton (chez Reitmans; TP-TG).
30 $
Bermuda en coton et élasthanne (chez Dynamite; 1-13).
30 $
Ceinture en cuir (Landes; P-TG).
7 $
Bague en métal avec perle de plastique (chez Aldo Accessoires).

20 $
Collier en métal, avec pendentif en résine (Mode Chivas).

20 $
Blouse en coton (à L'Aubainerie; TP-TTG). Portée sur un tube en nylon et élasthanne (5 $, à L'Aubainerie; TP/P-M/G).

9 $
Bague en métal et verre (chez Bizou).

25 $
Jean en coton et élasthanne (Pure par Alfred Sung; 2-16).

Merci à Bicyclettes Tranquille & Sports (☎ 514-365-1524, www.bicyclettestranquille.com) pour sa collaboration à ce dossier.

Pour les infos shopping, voir page 156

Elle imite à merveille vos flexions, vos torsions, et toutes vos contorsions. Incroyablement flexible, la serviette Always Infinity, au centre remarquablement absorbant, s'adapte, absorbe et reprend sa forme mieux que ces *autres* serviettes*. Comme par magie. **Bonne et heureuse semaine.**

*vs la serviette Ultra ordinaire la plus populaire et la deuxième serviette Ultra ordinaire la plus populaire ©2010 P&G

Santé Vitalité

Santé

En vrac
85

À quoi servent nos rêves?
87

4 laits frappés pour l'été
95

Vitalité

C'est mon sport...
... la balle molle
97

100 % adrénaline!
7 activités excitantes, pour repousser un peu nos limites.
99

Nous avons appris des meilleurs

pour vous donner à vous et à votre bébé notre meilleur

IL N'Y A RIEN COMME LE LAIT MATERNEL. ET IL N'Y A RIEN COMME BON DÉPART[MD] – LA SEULE PRÉPARATION QUI OFFRE À BÉBÉ LA COMBINAISON SUIVANTE:

Des cultures naturelles probiotiques

SEULE la préparation Bon Départ[MD] Cultures naturelles[MC] contient de la *Bifidobacterium lactis (B. lactis)* – un probiotique contribuant à la santé de la flore du tube digestif de bébé. Les experts sont d'accord: les bifidobactéries, comme la *B. lactis*, sont des éléments protecteurs qui se trouvent naturellement dans le lait maternel[1,2].

Des oméga-3 et des oméga-6

Des éléments nutritifs présents naturellement dans le lait maternel – Des oméga-3 et des oméga-6 (DHA et ARA) sont ajoutés à la préparation Bon Départ[MD] pour favoriser le développement normal du cerveau, des yeux et du système nerveux de votre bébé.

Un risque réduit de réactions allergiques

Contrairement à d'autres préparations d'usage courant destinées aux bébés nés à terme et en santé, la préparation Bon Départ[MD] ne contient pas de protéines entières de lait, et peut donc réduire la possibilité d'une réaction allergique causée par de telles protéines*.

Facile à digérer†

SEULE la préparation Bon Départ[MD] est faite à 100 % de protéines de lactosérum et bénéficie d'un procédé breveté unique qui permet de réduire partiellement ces protéines en particules plus petites, ce qui la rend facile à digérer†.

Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé.
* Ne pas utiliser dans le traitement de l'allergie aux protéines de lait de vache. Il faut éviter toutes les sources de protéines entières de lait. † Toutes les préparations pour nourrissons sont conçues pour être faciles à digérer. 1. Gueimonde M., et coll. *Neonatology* 2007;92:64–6. 2. Martin R et coll. *Appl Environ Microbiol* 2009;75:965–9.
BON DÉPART est une marque déposée de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.

Demandez un échantillon à votre médecin.

Un Bon Départ pour être sur la bonne voie toute la vie[MC].

bébéNestlé **Parlez-en à votre médecin ou visitez** www.bebe-nestle.ca **pour en apprendre plus sur l'alimentation de votre bébé.**

par Marie **Breton,** Martine **Côté**
et Julie **Roy**

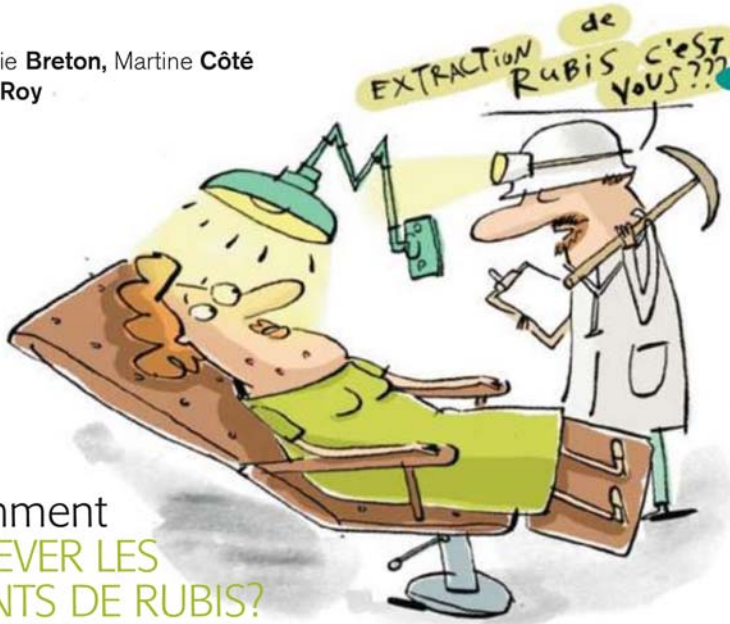


Illustration: Philippe Germain. Photo: Transcontinental Transmédia (fines herbes).

Comment ENLEVER LES POINTS DE RUBIS?

Ces petites boules rouge vif sur la peau sont tout à fait inoffensives, selon le Dr Pierre-Luc Dion, dermatologue à l'Hôtel-Dieu de Québec. Mesurant à peine quelques millimètres, plutôt molles et impossibles à crever, elles sont indolores. Les points de rubis apparaissent habituellement dans la trentaine, autant chez les hommes que chez les femmes, et ils augmentent avec l'âge. «La majorité des gens de plus de 60 ans en ont au moins un, affirme le Dr Dion. On n'en connaît pas vraiment la cause, mais on sait qu'il s'agit de petits vaisseaux qui se dilatent sous la peau. Il n'y a aucune raison de les enlever.» Le dermatologue recommande toutefois de consulter un médecin s'ils sont noirâtres ou s'ils apparaissent subitement en très grand nombre.

Si on désire tout de même voir disparaître nos points de rubis, on peut recourir à la chirurgie au laser ou avec bistouri. Comme l'intervention est purement esthétique, on devra en assumer entièrement les frais. On s'informe des contre-indications auprès du spécialiste et on en discute avec notre médecin. MC

ON COUPE dans LE SEL, PAS dans LE GOÛT!

Chaque jour, on consomme facilement le double des 1 000 à 1 500 mg de sodium jugés suffisants. Voici trois condiments goûteux à faible teneur en sodium pour rehausser salades, hamburgers et grillades.

Les vinaigres balsamiques à saveur de framboises ou de figues Splendido. Des arômes naturels et une source négligeable de sodium; sans colorant ni autre additif artificiel (3,99 $/250 ml, chez Loblaws, Maxi et Provigo).

Les mélanges de fines herbes assaisonnées sans sel ajouté Gourmet McCormick. Des fines herbes et des légumes déshydratés, des épices et des zestes; sans colorant ni arôme artificiels et sans sodium (4,29 $/66 g, dans les supermarchés).

Les sauces mayonnaises aromatisées Cuisine Poirier. De style maison, sans gras trans ni agents de conservation; seulement 50 mg de sodium ou moins pour 15 ml (3,99 $/340 ml, chez IGA et Metro et dans certaines fruiteries). MB

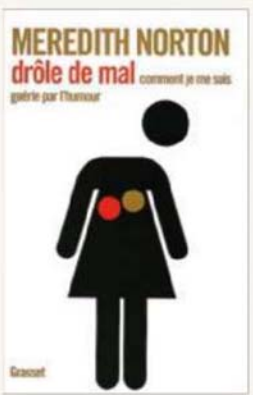
Flash

En meilleure SANTÉ L'ÉTÉ!

Selon l'Association américaine de cardiologie, **notre taux de cholestérol serait plus bas** durant les mois chauds. On ne sait pas encore pourquoi.

De plus, des chercheurs américains ont conclu qu'on ferait **moins d'hypertension** l'été. Une des hypothèses retenues par la clinique Mayo: comme le froid rétrécit les vaisseaux sanguins, notre sang doit circuler dans un diamètre réduit l'hiver, ce qui pourrait causer une augmentation de la pression artérielle. JR

UN extrait qui nous plaît



«En général, je mettais les réactions négatives des gens sur le compte de l'inexpérience. Avoir un ami gravement malade ou mourant était tout nouveau pour eux. La plupart du temps, je leur annonçais la mauvaise nouvelle sur un ton très détaché, sans même faire semblant d'être peinée. Je leur balançais un truc du genre: "Ouais, on était en vacances chez mes parents quand j'ai découvert que j'avais un cancer, alors maintenant je claque mes économies en chaussures, lotions et fromage. Et toi, ça va?" "J'ai démissionné", me répondit l'un d'entre eux. Un autre demanda, après avoir rapidement évalué notre degré d'amitié: "Ah oui, quelle sorte de fromage?" Les autres ravalaient péniblement leurs larmes.»

Tiré de *Drôle de mal. Comment je me suis guérie par l'humour*, par Meredith Norton, Grasset, 2010, 311 p., 29,95 $.

© 2010 P&G Tampax est une marque déposée

Déjouez Dame Nature

TAMPAX

Serena Williams fait confiance au tampon **TAMPAX PEARL®** avec un applicateur en plastique et la protection **FormFit.™** Il se dilate **pour mieux épouser la forme de votre corps et arrêter plus de fuites.***

TAMPAX.CA

*VS L'AUTRE MARQUE POPULAIRE

À quoi servent nos rêves ?

Nos rêves ont-ils d'autre utilité que de nous faire nous pavaner, heureuse, au bras de Brad Pitt?

Il semble bien que oui. Des spécialistes font le point et nous indiquent comment en tirer avantage.

par Julie **Leduc**

«Mes rêves sont très fantaisistes. Ils me transportent dans un univers magique. Je visite des maisons avec des passages secrets qui ne ressemblent en rien à celles que je connais dans le monde réel, raconte Marie-France. Le soir, j'ai hâte de me coucher. J'aime dormir et rêver, c'est une partie importante et amusante de ma vie.» Et on peut la comprendre, car la jeune femme de 34 ans s'envole régulièrement dans ses rêves. Elle peut ainsi planer toute la nuit au-dessus du fleuve Saint-Laurent! «Je ne cherche pas de sens profond à mes rêves, mais je suis convaincue qu'ils ne sont pas inutiles», dit-elle. Elle n'a pas tort. Par-delà les interprétations classiques de la psychanalyse et celles, plus farfelues, des dictionnaires des rêves, les chercheurs sont aussi de cet avis.

Photo: iStockphoto.

«L'idée n'est pas de prendre tous nos rêves au pied de la lettre, mais, quand ça se répète, d'y prêter attention et d'essayer de faire le lien entre le rêve et un événement de notre vie.»
Roger Godbout

Un outil pour mieux se connaître

«Ce qui allume beaucoup les chercheurs, précise Joseph De Koninck, directeur du laboratoire du sommeil à l'Université d'Ottawa, c'est qu'on s'aperçoit que les éléments les plus importants des rêves sont les émotions. Celles-ci sont le moteur de création des rêves, alors qu'à l'état de veille, c'est notre raison qui prédomine. C'est intéressant de voir que les rêves expriment des inquiétudes et des sentiments d'une façon très imagée», explique-t-il.

Roger Godbout, directeur du laboratoire du sommeil de l'hôpital Rivière-des-Prairies et professeur de psychiatrie à l'Université de Montréal, croit qu'en s'intéressant à nos rêves et aux émotions qu'ils contiennent on apprend à mieux se connaître. «Le rêve peut nous mettre la puce à l'oreille quant à une situation qui nous agace, dit-il. Parfois, le sens s'impose, parfois il faut travailler un peu plus. L'idée n'est pas de prendre tous nos rêves au pied de la lettre, mais, quand ça se répète, d'y prêter attention et d'essayer de faire le lien entre le rêve et un événement de notre vie. Et plus on le fera, plus on sera habile. D'ailleurs, certains psychothérapeutes utilisent les rêves de leurs patients pour les aider à s'observer et à se voir évoluer.»

Nicole Gratton, conférencière et auteure d'une quinzaine de livres sur les rêves et le sommeil, soutient qu'une meilleure connaissance de soi à travers nos rêves peut nous aider à développer notre potentiel. «Je suis une personne assez timide. Or, une nuit, dans un rêve, je me suis vue donner une conférence, très à l'aise devant le public. Au réveil, je me suis dit qu'il y avait peut-être un potentiel de communicatrice en moi. Ça m'a incitée à suivre un cours, et aujourd'hui, je fais des conférences sans éprouver de gêne. Ce potentiel était en moi et c'est un rêve qui me l'a révélé.»

Cela dit, préviennent nos experts, on ne devrait jamais se fier aux dictionnaires de rêves pour comprendre leur sens. «S'il y a une signification à trouver dans nos rêves, il faut la chercher sur une base individuelle, signale Antonio Zadra, professeur de psychologie à l'Université de Montréal et spécialiste des rêves. À chacun ses symboles et ses métaphores. Rêver à un chimpanzé n'a certainement pas la même signification pour moi que pour un employé du Zoo de Granby!»

Des solutions à nos problèmes

Durant le sommeil, le cerveau ne fonctionne pas de la même façon qu'en période d'éveil. «En sommeil paradoxal, les centres du cerveau responsables des émotions sont beaucoup plus actifs que durant l'éveil, indique Joseph De Koninck. En revanche, nos centres de mémoire sont un peu déconnectés. Lors de la construction des rêves, on va chercher des éléments lointains ou oubliés parce qu'on a accès à toutes sortes de banques de mémoire de notre cerveau.» D'autre part, certaines régions du cerveau, comme le cortex frontal, responsable du jugement critique, sont inactives. C'est ce qui explique le caractère absurde de certains rêves. «On peut, par exemple, manger du sucre à la crème avec notre grand-mère même si elle est décédée depuis 15 ans et l'entendre parler avec la voix de Jean Leloup sans être étonné», explique Roger Godbout. En somme, lorsqu'on rêve, il n'y a pas de censure qui s'opère pour organiser les informations de manière rationnelle et sensée. Ce fonctionnement cérébral caractéristique du sommeil nous permet de faire de nouvelles associations et ainsi peut-être de trouver une solution à un problème qui nous tarabuste depuis longtemps. «C'est ce qui rend nos rêves intéressants et c'est ce qui peut les rendre utiles», soutient M. De Koninck.

Sophie, 39 ans, serait tout à fait d'accord avec cette opinion, elle qui dit être parvenue à maîtriser la conduite manuelle grâce à un rêve. «J'essayais depuis des jours et je n'y arrivais pas, se souvient-elle. Une nuit, j'ai rêvé que je conduisais une voiture manuelle. J'ai ressenti clairement la façon dont je devais appuyer sur les pédales pour démarrer correctement. Au réveil, je n'avais qu'une idée en tête: aller conduire. J'ai fait comme dans mon rêve et j'ai réussi!»

Pour nous aider à trouver de nouvelles solutions pendant nos rêves, les spécialistes conseillent de réfléchir au problème avant de se coucher. «Ça fonctionne assez bien, explique M. De Koninck. Comme le rêve exprime parfois la situation d'une manière plus imagée ou d'une façon différente, ça nous permet de voir les choses autrement.» Nicole Gratton suggère d'essayer cette méthode durant au moins un mois. «Les gens seront surpris de voir à quel point leurs rêves seront plus souvent qu'autrement liés à leur intention de départ.»

1 femme sur 4 fera de l'ostéoporose. Vous n'avez pas à être l'une d'elles.

À un certain âge, les os commencent à se décalcifier plus rapidement qu'ils n'ont la capacité de remplacer le calcium perdu. Laissée sans traitement, cette situation peut mener à l'ostéoporose. Voilà pourquoi nombre de médecins recommandent Caltrate Plus®. Son apport en calcium et en vitamine D et autres minéraux comme le magnésium aide à maintenir les os forts et à prévenir l'ostéoporose.

www.caltrate.ca

Assurez-vous que ce produit vous convienne. Veuillez lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour Caltrate®.

© Procter & Gamble, Inc., 2010

Vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles? Vous n'obtenez pas toute la protection voulue.

*Réduit la gingivite et la plaque, combat le tartre et la carie, et augmente la protection contre la douleur causée par la sensibilité.

Avec le nouveau Crest Pro-Santé PROTÈGE DENTS SENSIBLES, vous avez toute la protection voulue.

INGRÉDIENTS ACTIFS CLINIQUEMENT RECONNUS

Si vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles, vous n'obtenez peut-être pas toute la protection voulue contre le tartre, la plaque et la gingivite. Seuls les dentifrices Crest Pro-Santé* contiennent des ingrédients actifs cliniquement reconnus pour protéger contre la sensibilité et tous les autres éléments que les dentistes surveillent le plus.

Des sourires radieux, d'apparence saine, pour la vie.

CARIE | GINGIVITE | PLAQUE | SENSIBILITÉ | TARTRE | BLANCHIMENT | RAFRAÎCHIT L'HALEINE

«L'automne dernier, j'ai vécu un conflit avec une personne en raison d'une divergence marquée d'opinion et j'ai réussi à affirmer clairement ma façon de penser, confie Lina, 48 ans. Après cet événement, j'ai rêvé d'une situation similaire où j'exprimais clairement mon opinion. Pour moi, c'était un signe. Les rêves sont venus confirmer que ma confiance en moi se développait et me permettait de mieux agir dans ce genre de situation, où, auparavant, je me serais défilée pour éviter la confrontation.»

On n'arrive pas à se rappeler de nos rêves? C'est fort commun. Le souvenir onirique étant très fragile, il suffit qu'on se réveille rapidement, qu'on regarde l'heure ou qu'on pense à nos responsabilités de la journée pour que la moindre trace de nos rêves disparaisse. Pour s'en rappeler, au réveil, on garde les yeux fermés et on attend cinq minutes avant de se lever. On se demande à quoi on a rêvé et on laisse les images remonter. On place un crayon, une feuille ou un carnet sur notre table de chevet et on note ce qu'il nous reste de nos rêves, même si ce n'est qu'un mot ou une impression. L'effet d'entraînement fera son oeuvre: plus on prend le temps de se rappeler nos rêves au réveil, plus on s'en souvient. Et plus on sera motivée à se souvenir de nos rêves, plus on y parviendra.

Une fin heureuse à nos cauchemars

Les rêves qui nous préoccupent le plus seraient, à juste titre, les cauchemars. «On observe souvent dans ces rêves l'expression négative amplifiée d'une expérience et d'un sentiment. Souvent, les rêves vont référer à un événement auquel on n'a pas porté attention, mais qui nous affecte beaucoup. Cela nous donne une idée de notre niveau d'anxiété ou de ce qui nous inquiète et nous préoccupe», explique M. De Koninck.

On ne connaît pas bien la cause des cauchemars. «Environ 15 à 30 % des enfants en font régulièrement, et le phénomène disparaît généralement vers l'âge de 11 ans. On considère que seulement 5 % des adultes en font sur une base régulière», résume-t-il. On sait que les cauchemars peuvent être liés à un traumatisme ou à une mauvaise expérience, comme une agression physique, et qu'ils sont plus fréquents dans les périodes de stress. «Les cauchemars peuvent en effet être liés à des traumatismes passés qui n'ont pas été réglés, ajoute M. De Koninck. Par exemple, près de 80 % des soldats qui reviennent de zones de guerre font des cauchemars.» Cela dit, même si les chercheurs n'arrivent pas à prédire quand ils surviennent, ils ont réussi à mettre au point deux techniques pour s'en débarrasser.

Il y a d'abord le rêve lucide, où l'on contrôle le scénario du cauchemar pour changer l'histoire pendant qu'on rêve. «L'exemple le plus simple, c'est quand on rêve qu'on est poursuivi, qu'on se rend compte qu'il s'agit d'un rêve et qu'on se réveille pour mettre fin à la poursuite, indique M. De Koninck. C'est une première étape. Cet exercice va plus loin si on prend conscience qu'on rêve, qu'on reste dans le rêve et qu'on en change le contenu.»

«Les rêves lucides ont été étudiés en laboratoire, indique Antonio Zadra. On sait qu'ils surviennent pendant le sommeil paradoxal. On pense que, lors des rêves lucides, certaines parties du cerveau qui fonctionnent habituellement moins durant le sommeil paradoxal, entre autres les lobes frontaux liés au jugement, redeviennent actifs. C'est ce qui permet d'être un peu plus logique et de planifier ce qu'on veut faire dans ce genre de rêve.»

La technique de l'imagerie répétée est aussi très efficace. On écrit notre cauchemar et on en transforme le scénario en imaginant un dénouement agréable. «Par exemple, si on est poursuivi, on imagine qu'on se retourne vers notre agresseur pour le maîtriser», ajoute M. De Koninck. En visualisant mentalement le scénario positif avant de se coucher, on obtient graduellement une transformation de nos cauchemars en rêves normaux.

En conclusion, à la lumière de ces recherches, le rêve apparaît moins inaccessible et abstrus qu'on a tendance à le percevoir. Pour peu qu'on prenne le temps de l'écouter, on se rend compte qu'il jette un regard nouveau sur des questions qui nous préoccupent et peut même nous souffler des solutions à nos problèmes, petits et grands. De plus, les techniques mentionnées ci-dessus permettent même d'en influencer le déroulement à notre avantage. Harnacher la puissance du rêve? Y'a de quoi rêver!

© Procter & Gamble, Inc., 2010

Une vraie douceur de soie!

La soie dentaire Glide Pro-Santé pour gencives sensibles est la plus douce des soies Glide.* Elle glisse aisément entre les dents serrées, pour une expérience plus douce à l'utilisation.

Glide

*vs Glide Original

Iams avec prébiotiques.
Les vétérinaires sont d'accord : pour un examen médical réussi, il faut d'abord être en santé à l'intérieur.
Et une alimentation de qualité supérieure, comme Iams ProActive Health avec prébiotiques, en est un élément clé. Les prébiotiques agissent dans le tube digestif et sont éprouvés en clinique pour favoriser un système de défense fort en seulement 6 semaines. Pour en savoir plus, visitez **ImpressionnezVotreVeterinaire.ca.**

Je suis bien plus qu'un simple chien

Je suis un chien Iams

Source d'inspiration?

Beaucoup d'artistes trouvent dans leurs rêves des sources d'inspiration. En 2007, des chercheurs italiens ont comparé les rêves de musiciens avec ceux de non-musiciens. Ils n'ont pas été surpris de constater que les musiciens entendaient plus souvent de la musique dans leurs rêves que les non-musiciens. Mais ce qui est spectaculaire, c'est que 30 % des mélodies entendues en rêve par les musiciens étaient nouvelles!

Rêves et sommeil paradoxal

Lorsque nous dormons, nous expérimentons deux types de sommeil. Nos nuits débutent par des phases de sommeil lent au cours desquelles notre métabolisme ralentit (la température corporelle baisse, la fréquence cardiaque et la respiration s'espacent) pour permettre une restauration physique. Diverses hormones s'affairent alors à réparer les tissus et à stimuler le rétablissement immunitaire, par exemple.

Ces épisodes de sommeil lent sont entrecoupés de sommeil paradoxal. Notre cerveau n'arrête jamais de fonctionner et les chercheurs ont démontré qu'il y a du rêve toute la nuit. Mais c'est en sommeil paradoxal, alors que l'activité cérébrale augmente pour atteindre le même niveau qu'à l'état de veille, qu'on a nos rêves les plus élaborés. Difficile, toutefois, de comptabiliser le nombre de rêves qu'on fait chaque nuit. «On a quatre ou cinq périodes de sommeil paradoxal par nuit. Mais on peut faire plus d'un rêve par période, précise M. De Koninck. Le simple fait de bouger dans notre lit peut changer la séquence du rêve ou nous amener dans un autre scénario.»

«Une fois endormi, on met environ 90 minutes pour atteindre le stade du sommeil paradoxal, indique M. De Koninck. Cette première période dure 5 à 10 minutes. La deuxième dure 15 à 20 minutes. Et les périodes suivantes peuvent s'étirer de 30 à 45 minutes. Plus on avance dans la nuit, moins on a de sommeil lent profond et plus on a de sommeil paradoxal.»

Les scientifiques s'intéressent beaucoup au sommeil paradoxal. À tort, on a déjà attribué aux rêves le pouvoir d'évacuer le stress ou de consolider nos émotions. «Beaucoup de gens confondent les fonctions du rêve avec celles du sommeil paradoxal», explique Antonio Zadra. Le sommeil paradoxal, pendant lequel se produisent la majorité de nos rêves, joue en effet un rôle important dans la consolidation des apprentissages et dans la mémorisation de nos expériences diurnes. «En période d'éveil, on mémorise une tonne d'informations: numéros de téléphone, leçons, recettes, itinéraires, etc. Pendant le sommeil paradoxal, le cerveau rejoue ces informations et, à la manière d'un ordinateur, il les comprime et les dépose dans notre mémoire à long terme», indique Roger Godbout. Les expériences effectuées par l'équipe du professeur De Koninck confirment cette explication. «On a étudié le sommeil de gens qui apprennent une langue seconde de manière intensive, et on s'est aperçu que, pendant leur apprentissage, leurs périodes de sommeil paradoxal augmentaient durant la nuit afin de consolider l'information. Mais leurs rêves ne faisaient pas nécessairement référence à la nouvelle langue. De telle sorte que la consolidation de leurs apprentissages ne s'est pas faite dans le rêve, mais grâce au sommeil paradoxal sous-jacent.»

POUR ALLER PLUS LOIN

En librairie:

- *La Créativité onirique, du rêve ordinaire au rêve lucide*, par Patricia L. Garfield, J'ai lu, 1997, 251 p., 12,95 $.
- *L'Art de rêver*, par Nicole Gratton, Flammarion, 2003, 224 p., 12,95 $.
- *Le Livre des rêves*, par Nicolas Maillard, Sylvain Michelet et Roger Ripet, Albin Michel, 2000, 260 p., 38,95 $.

En ligne:

- L'Association internationale pour l'étude du rêve, *www.asdreams.org/index.htm*.
- Le Cerveau à tous les niveaux (sous l'onglet Dormir, rêver...), *http://lecerveau.mcgill.ca*

Marque de nourriture pour animaux en laquelle les Canadiens ont le plus confiance*

*Selon le vote des Canadiens lors d'une enquête sur les marques de confiance menée par *Reader's Digest*.

Grâce à Jenny Craig® j'ai facilement perdu 10 lb* en un mois !

Avec les années, j'ai franchement tout essayé et jamais je n'aurais pu rêver d'une solution minceur plus simple. C'est formidable !

Le programme de perte de poids Jenny Craig®, c'est bien plus qu'un régime ! C'est une approche unique et complète tenant compte de votre nutrition, de votre forme et de votre bien-être. Après un bilan personnalisé, votre conseillère en nutrition vous proposera un large choix de menus équilibrés et savoureux, élaborés avec toute l'expertise diététique de Jenny Craig®. Nul besoin de cuisiner, ceux-ci sont déjà préparés et livrés à votre porte.

Vous pourrez contacter votre conseillère tout au long du programme pour des conseils, un suivi et de la motivation. Vous n'êtes plus seule ! Son soutien fait toute la différence. Tout a été conçu pour vous faciliter la vie sur toute la ligne dans l'atteinte de votre objectif minceur.

L'approche Jenny Craig® est toute nouvelle au Québec et ça marche !

Appelez Jenny maintenant et profitez de la promotion

20 lb – 20$**

** Plus le coût des plats préparés et la livraison

1 877 351-3210

* *La perte de poids peut varier*

Sonia Benezra

Jenny Craig®

Nestlé Nutrition

par Marie ***Breton, diététiste***

4 laits *frappés* pour l'été

Chacune de ces boissons apporte une pleine portion de produits laitiers avec des fruits et d'autres bons ingrédients. Du déjeuner à la collation, du calcium à profusion!

Choco-banane à la pistache

1 t	lait au chocolat	250 ml
1/4 t	pistaches non salées, décortiquées	60 ml
1	banane	1
1 c. à tab	germe de blé	15 ml

Groupe	Portions
Lait et substituts	1
Fruits	1
Viandes et substituts	1
Produits céréaliers	1/4

Agrumes vanillés

3/4 t	yogourt à la vanille	180 ml
1/3 t	jus d'orange	80 ml
1	clémentine	1
1 c. à tab	gruau	15 ml

Groupe	Portions
Lait et substituts	1
Fruits	1 1/2
Produits céréaliers	1/4

Fraises et melon d'eau à la menthe

1 t	lait	250 ml
3/4 t	fraises	180 ml
3/4 t	melon d'eau en cubes	180 ml
1 c. à tab	sirop d'érable	15 ml
4	feuilles de menthe	4

Groupe	Portions
Lait et substituts	1
Fruits	3

Mangues, framboises et chocolat

Lait frappé à la mangue

3/4 t	lait glacé à la vanille ou aux framboises	180 ml
1/4 t	lait	60 ml
1 t	mangue coupée en cubes	250 ml
1 c. à tab	pépites de chocolat noir	15 ml

Purée de framboises

3/4 t	framboises	180 ml

Ajouter la purée de framboises au lait frappé à la mangue et remuer légèrement à la cuillère.

Groupe	Portions
Lait et substituts	1
Fruits	3 1/2

Pour chacune des recettes, mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et actionner jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Servir bien froid.

Photos: iStockphoto.

Courbes : 1
Canicule : 0

Été, humidité, canicule… Il fait vraiment trop chaud pour « aller jouer dehors ». Pas de problème : relevez simplement la barre et accélérez le pas à l'intérieur avec de l'équipement de qualité de Fitness Dépôt. Votre détermination fera le reste.

Allez, donnez-vous un défi de taille. Et comptez sur Fitness Dépôt pour de précieux conseils après-vente et un suivi des plus attentionnés.

CE QUI COMPTE SE COMPTE

PRIME-PROMOTION

EXCLUSIVE!

EN LIGNE ET EN MAGASIN

Tapis de yoga (vaut 16,88 $)
à l'achat d'un appareil d'entraînement TRX Suspension Trainer.
Coupon de prime à fitnessdepot.ca/trx

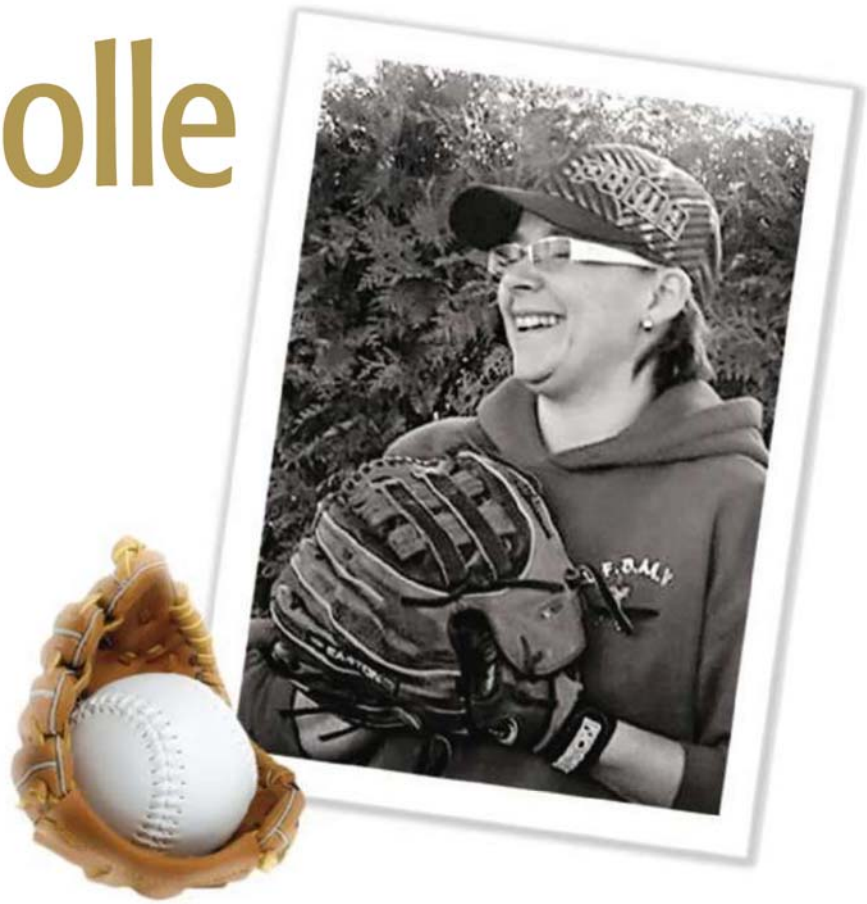
fitnessdepot.ca

fitness DÉPÔT
vos SUPERMARCHÉS D'ÉQUIPEMENTS D'EXERCICES®

par Julie **Leduc**

... la balle molle

Dès que la neige commence à fondre, Geneviève trépigne: la saison de balle molle va bientôt commencer!



Qui est-elle?

Geneviève Gauthier, 27 ans
- Designer graphique
- Employée de bureau pour Hydro-Québec
- En couple depuis 3 ans

«J'ai commencé à jouer au baseball à l'âge de 8 ans. À cette époque, je jouais avec les garçons. J'ai délaissé le sport à l'adolescence, mais, à 18 ans, j'ai intégré une ligue de balle molle féminine. Depuis, je n'ai jamais arrêté de jouer. Du début de mai au mois de septembre, je suis sur le terrain au moins deux fois par semaine.

«Je joue dans une ligue amicale dont je suis la responsable. On organise des parties avec des équipes qui comptent une dizaine de joueuses. Il y a des femmes de 18 à 50 ans, de tous les niveaux. Notre but: nous amuser. Il y a plusieurs mamans parmi nous qui réservent leur soirée pour se faire plaisir.

«J'aime ce sport, car c'est un jeu. Il y a des stratégies à développer pour gagner. Par exemple, savoir où se placer et où lancer pour faire des retraits. On peut toujours s'améliorer. C'est un sport qui développe notre agilité: savoir lancer, bien viser, frapper et attraper. On peut aussi s'exercer à plusieurs positions (lanceur, receveur, frappeur) pour travailler différentes habiletés. Ma position préférée est celle d'arrêt-court. Je suis postée entre le deuxième et le troisième but, là où les balles sont le plus souvent frappées et où il y a donc beaucoup d'action!

«Ce n'est pas le sport le plus physique qui existe, mais il est quand même assez bon pour améliorer l'endurance cardiovasculaire. On doit courir vite sur les buts, faire des déplacements de côté et courir parfois à reculons. À la fin d'une partie, on transpire et on sent que nos jambes et nos fesses ont travaillé.

«Quand on joue à la balle molle, il faut être alerte. Il y a plusieurs trucs à surveiller, notamment garder l'oeil sur la balle et sur les joueuses. Ça me permet de décrocher totalement. Je joue quand il fait beau, je profite du soleil et je suis au grand air: qui dit mieux? Quand j'arrive sur le terrain, je suis comme une enfant! Au fil du temps, je me suis fait des amies parmi les joueuses. On partage une même passion, on a des intérêts communs et on se voit même en dehors de la saison.»

Les conseils de Geneviève

«Je suis convaincue que tout le monde peut jouer à la balle molle. Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience pour intégrer une ligue amicale. Il suffit de se procurer un gant et des souliers à crampons dans un magasin de sport. Les ligues fournissent généralement le chandail d'équipe, les bâtons et les balles. Il ne faut pas se décourager. C'est vrai qu'au début ce n'est pas facile de frapper ou d'attraper une balle. Mais tout s'apprend avec la pratique.»

On veut s'y mettre?

On se renseigne auprès de notre municipalité pour savoir s'il y a une ligue de balle molle féminine adulte !

Photo: iStockphoto (gant de balle molle).

COUP de POUCE

LE VRAI SITE PRATIQUE

Ce mois-ci sur *Coupdepouce.com*

Vite, une *recette!*

Vous avez envie de crevettes et seulement 30 minutes devant vous? Laissez-vous inspirer par les suggestions de notre nouvel outil de recherche. Celui-ci vous permet de sélectionner différents critères, tels que la méthode de préparation et le temps de cuisson. Idéal pour trouver des idées de repas rapides en fin de journée!
www.coupdepouce.com/recherche

On calcule notre tour de taille

Où vous situez-vous, côté poids, par rapport aux normes de santé? Pour le savoir, prêtez-vous à deux tests en ligne: l'un mesure le taux de gras corporel (IMC) et l'autre, le tour de taille.
www.coupdepouce.com/poidssante

Vous aimez lire des blogues?

Le premier Rendez-vous des blogueuses québécoises, organisé par *Coup de pouce* et la blogueuse Mamamiiia, se tiendra en novembre. Pour prendre le pouls de cette initiative et découvrir quelques blogueuses qui s'impliquent dans le projet, allez sur
www.coupdepouce.com/ellesbloguent

Lundis sans viande

Chaque lundi, pendant quatre semaines consécutives, on propose une savoureuse recette végétarienne sur notre page Facebook!
www.facebook.com/coupdepouce

Retrouvez tous ces liens et plus encore sur ***www.coupdepouce.com/espace-magazine***.

100 % adrénaline!

Envie de repousser un peu nos limites pendant les vacances? Plonger dans le vide, explorer le fond du fleuve, surfer en plein centre-ville... voilà autant d'aventures à essayer, même si on est débutante!

par Nathalie **De Grandmont**

Photo: Vue du ciel.

GASPÉSIE

Vue aérienne

«Le deltaplane est ce qui se rapproche le plus du vol d'un oiseau», affirme Jean-Sébastien Cloutier, propriétaire de Vue du ciel. Et si on a toujours rêvé de voler, Mont-Saint-Pierre est le meilleur endroit au Québec pour le deltaplane. On décolle en beauté d'une impressionnante falaise face au fleuve, d'où on aperçoit les sommets des Chic-Chocs et du mont Jacques-Cartier. L'endroit jouit également d'un microclimat et de bons vents, généralement constants, qui permettent aux adeptes de planer dans les airs pendant de longues minutes.

L'activité débute par l'ascension du mont Saint-Pierre en véhicule tout-terrain. On participe ensuite à l'assemblage du deltaplane et on apprend les principes de base du pilotage. Puis on enfile les harnais: le moniteur et l'élève sont ensemble, reliés à l'appareil par un système très solide d'attaches doubles et de mousquetons. On fait corps avec l'instructeur: on court ensemble jusqu'à la pointe de la falaise, puis on s'envole en tandem, portés par les vents ascendants. Contrairement à ce que plusieurs croient, on ne chute pas vers le bas, car les vents nous maintiennent dans les airs. Lorsque ces derniers sont ascendants, on peut même grimper de façon subite. Sinon, on plane à la hauteur de la falaise aussi longtemps que les vents nous portent. Notre principal défi? Maîtriser notre peur au début, car, une fois dans les airs, l'instructeur contrôle et guide le deltaplane. Pour nous, il suffit simplement d'apprécier la sensation de voler, l'adrénaline à l'état pur et les magnifiques paysages qui nous entourent. En général, le vol dure de 10 à 20 minutes.

Durée totale: environ 1 heure 30 min; 225 $/pers. **Condition:** peser moins de 180 lb. **Déconseillé:** aux femmes enceintes et aux personnes qui ont des problèmes de motricité.
Infos: ☎ 418-797-2025, *www.deltaplanetandem.ca*.

Note: *Dans la majorité des cas, les prix indiqués n'incluent pas les taxes.*

LANAUDIÈRE

Balade canine

Une promenade avec un chien de traîneau en été? «Le canicross, c'est un peu comme faire son jogging en pleine nature et en bonne compagnie», explique Carole Turcotte, copropriétaire de Kinadapt, à Rawdon, qui offre l'activité depuis mai dernier. Le principe est tout simple: un harnais autour de la taille, on court en tandem avec un chien husky, accompagnée d'un guide. Utilisés l'hiver pour des balades en traîneau, ces chiens peuvent tirer jusqu'à sept fois leur poids. «Ce n'est pas du tout comme promener un chien en laisse, précise Carole Turcotte. La traction nous aide à gravir les côtes plus aisément. Bien sûr, les chiens ne sont pas des machines. Parfois, ils ralentissent pour renifler des odeurs ou observer quelque chose qui les intrigue, mais ils sont fascinants. Comme notre attention se porte sur eux, on oublie vite nos efforts. En un rien de temps, ils nous communiquent leur énergie.»

Au moment de la réservation, les propriétaires évaluent notre condition physique pour nous jumeler avec le chien approprié. Sur place, on choisit notre sentier: facile ou accidenté si on veut travailler davantage notre cardio. Pour une expérience plus complète, on nous conseille le forfait d'une demi-journée, qui débute par une visite de la ferme suivie d'une rencontre pour connaître le comportement des chiens et, surtout, apprendre les consignes pour mieux les diriger. Cette activité constitue à la fois un exercice original, une rencontre avec l'animal et un beau contact avec la nature. Elle est accessible à tous ou presque, y compris aux enfants à partir de 8 ans.

Forfait demi-journée avec 1 heure de canicross: 34 $/ad., 12 $/enf. Canicross seulement: 25 $/heure.
Infos: ☎ 450-834-4441, *www.kinadapt.com*.

MONTÉRÉGIE

Le vent dans les voiles

Qui, enfant, n'a jamais joué avec un cerf-volant? Les cerfs-volants d'aujourd'hui ont pris du tonus et peuvent même nous tirer, en patins à roues alignées l'été ou en skis de fond l'hiver. Au club Voiles 4 Saisons, à Saint-Antoine-sur-Richelieu, l'initiation au cerf-volant de traction se donne en trois niveaux, que l'on peut suivre séparément ou en une seule séance (5 heures en tout). Les cours se déroulent au milieu de champs agricoles, des endroits dégagés et sécuritaires. Au premier niveau, on apprend la gestion de l'équipement et les manoeuvres de base, puis on commence à s'exercer au pilotage avec des cerfs-volants d'entraînement que l'on manie avec les mains. «Déjà, à ce niveau, on peut s'amuser», affirme Jacques Blanchet, instructeur. Au deuxième niveau, on passe aux véritables cerfs-volants de puissance, plus grands, qui sont reliés à nous par des harnais. Cette fois, tout est amplifié: la puissance du vent, les conséquences de chaque mouvement et l'adrénaline! Enfin, au troisième niveau, on apprend à utiliser le cerf-volant pour se déplacer. Avec toutes les connaissances (et les cartes de certification) acquises aux niveaux précédents, on peut atteler notre cerf-volant à une planche de surf, à un petit véhicule à trois roues ou à des skis en hiver. Seule la force du vent nous permet d'avancer, mais c'est à nous que revient le plaisir de contrôler la direction de l'engin, la vitesse, le freinage, etc. De quoi nous amuser follement! Les cours se donnant sur une ferme, on peut également y pique-niquer et y acheter différents produits.

Cours de niveaux 1 et 2, durée de 2 heures chacun: 125 $ ch./pers. (110 $/pers. lorsqu'on est deux). Niveau 3: 70 $/heure. Réservations obligatoires. Déconseillé: aux femmes enceintes (surtout le niveau 3).
Infos: ☎ 450-587-8917, *www.voiles4saisons.com*.

Bas-Saint-Laurent

RÉSERVE MONDIALE DE BON TEMPS

photo : Simon Jutras

Vivre l'adrénaline

photo : Michel Lavertière

Goûter le soleil

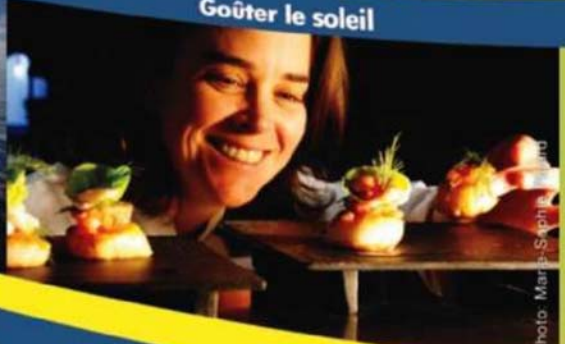


photo : Marie-Soleil Bérubé

Écouter la musique de l'horizon

Respirer l'arôme des des vagues

Contempler les saveurs

Sentir la caresse du vent

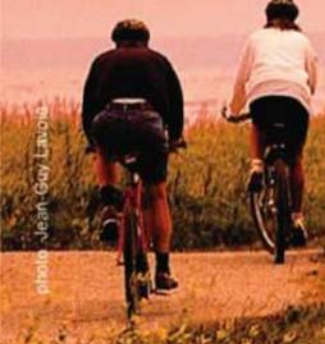


photo : Jean-Guy Lafond

CONCOURS

Gagnez une semaine de bon temps sur la route des Navigateurs

Visitez BASSAINTLAURENT.CA 1 800 563-5268 Québec

SAGUENAY

Sur l'eau en famille

Envie de prendre le large et de découvrir les joies de la voile? Les quillards de Voile Mercator nous attendent au quai d'Anse-Saint-Jean, prêts à mettre le cap sur le fjord du Saguenay pour des excursions d'une demi-journée. «Le fjord offre d'excellentes conditions de vent tout en étant à l'abri des grosses vagues. Il est bordé par des falaises sublimes et des baies charmantes dont les eaux se réchauffent suffisamment pour qu'on puisse s'y baigner», explique Jean-Michel Hébert, instructeur.

Les passagers apprennent d'abord les consignes de sécurité et quelques principes de base comme les techniques pour avancer ou remonter contre le vent. Ensuite, on largue les amarres et l'action commence! On a la chance de participer aux manoeuvres: hisser la voile, faire des changements de bord, etc. Parfois, le capitaine laisse même les jeunes prendre la barre, une source de fierté pour les apprentis moussaillons! Les véritables passionnés de voile peuvent aussi participer à un stage de cinq jours. Très complet et bien structuré, il passe en revue les manoeuvres de base et d'autres plus complexes, comme lever l'ancre, réduire les voiles, accoster, lire les cartes météo, etc. Entre deux apprentissages, on accoste à la marina d'un village ou on arrête se baigner dans une baie.

Stage de 5 jours et 5 nuits: 800 $/pers. + env. 125 $/pers. pour la caisse de bord, qui sert à acheter la nourriture.
Demi-journée: départs quotidiens à 10 h et 14 h; 70 $/ad., 45 $/17 ans et moins, 210 $/forfait famille (2 ad., 2 enf.). Réservations suggérées.
Infos: ☎ 1-888-674-9309, *www.croisieremercator.com*.

GASPÉSIE

Au milieu des étoiles... de mer

Pourquoi attendre d'aller dans les Caraïbes pour s'initier à la plongée? Le Club nautique Percé nous en offre l'occasion au coeur de l'étonnante flore sous-marine de l'île Bonaventure. On aborde d'abord le côté théorique, où on apprend comment vider notre masque, utiliser nos palmes, communiquer avec l'instructeur et, surtout, à bien respirer. «Pour plusieurs, le plus difficile est de s'habituer au détendeur dans la bouche, explique Frank Mauger, instructeur. Mais il faut rester calme et zen, comme si on méditait.» Pendant la plongée, instructeur et élève sont accrochés à une même corde, descendant face à face. À chaque pied de profondeur, on répète l'exercice qui permet d'ajuster la pression dans nos oreilles. Et c'est ainsi qu'on descend doucement jusqu'à environ 15 pi de profondeur. On s'émerveille alors devant le relief et la couleur des fonds marins et les nombreuses variétés d'étoiles de mer, et on épie avec fascination les homards, les crabes et les crevettes. Revenue à bord, on inscrit nos observations dans notre premier *log book* de plongeuse. En surface, il n'est pas rare d'être accueillie par des phoques, surtout à la fin de l'été, quand les petits sont devenus plus sociables. La plongée se déroulant en eau froide (entre 7° et 15°C), on nous fournit les combinaisons isothermes. L'excursion vers l'île en bateau pneumatique (env. 20 min) permet également d'apercevoir de nombreux oiseaux marins.

Durée: env. 3 heures, dont 30 min sous l'eau; 110 $/pers. Réservations suggérées. **Âge minimum:** 12 ans. **Déconseillé:** aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent d'otite, de congestion nasale, de problèmes de tympans et de claustrophobie.
Infos: ☎ 418-782-5403, *www.percenautic.com*.

Photos: Voile Mercator (voilier); Club nautique Percé (plongée).

HUGGIES
vivez la grande aventure
OH MERDE!
HUGGIES
Lingettes
LES LINGETTES HUGGIES® SONT LES PLUS
ÉPAISSES*
POUR VOUS AIDER À ÉVITER
D'AVOIR DU CACA PLEIN LES DOIGTS.
VIVRE SANS CACA
*COMPARÉES À TOUTES LES AUTRES MARQUES NATIONALES.
®et MMarques déposées de commerce Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW.

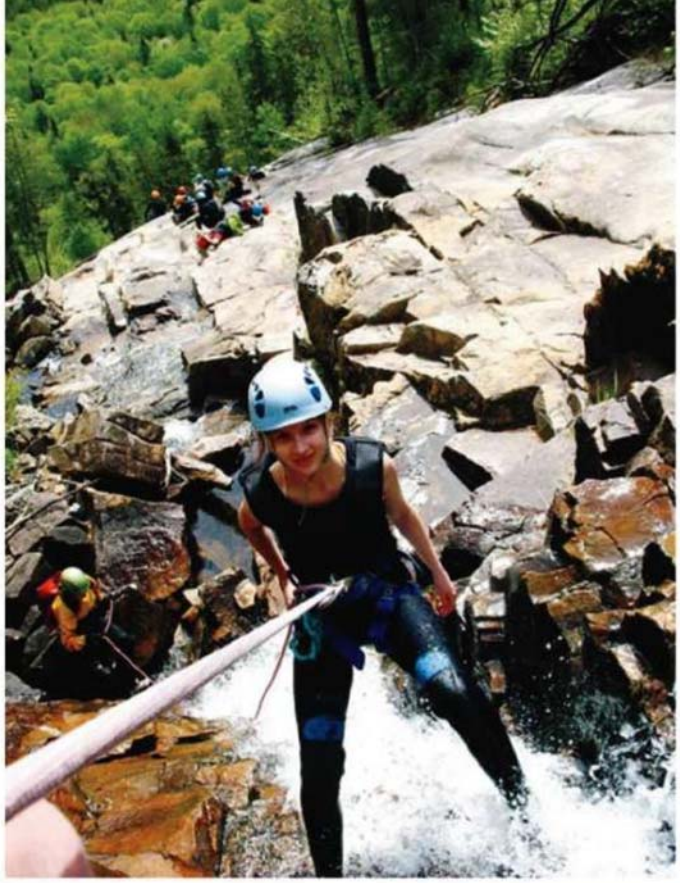
MONTRÉAL

Surf urbain

Envie de faire des vagues? Cap sur LaSalle, où Kayak sans frontières propose des initiations au surf de rivière et au *stand up paddle board* (SUP). Pour pratiquer ce dernier, on se tient debout sur une planche de surf assez large et stable en s'aidant de pagaies pour avancer. Le SUP est plus facile, mais c'est le surf qui procure un maximum d'adrénaline et présente le plus de difficultés.

La première partie se déroule en bordure des rapides de Lachine, en eau calme. On apprend à comprendre le courant et à contrôler et à récupérer notre planche, après quoi on s'exerce en eau vive avec de petites vagues. Prête? Un court transfert en camion, et nous voici en face d'Habitat 67. À cet endroit, le fleuve rencontre une dénivellation qui provoque un fort débit d'eau et une vague constante. «Au début, plusieurs sont impressionnés par le bruit et la vitesse de la vague», dit Hugo Lavictoire, instructeur. Le défi consiste à prendre cette vague, allongée sur le ventre. Les instructeurs font de même à nos côtés. «Lorsqu'on arrive à prendre la vague, on peut y rester un bon moment, s'y promener de haut en bas, pivoter, puis essayer de se lever graduellement. On a l'impression de flotter comme un bouchon de liège tout en sentant cette eau puissante passer sous nos pieds», explique l'instructeur. Chose certaine, il faut être prête à se mouiller, aux sens propre et figuré!

Surf: 70 $ pour 3 heures, 100 $/journée. **SUP:** 55 $ pour 3 heures. **Déconseillé:** aux femmes enceintes et à celles qui ont peur de l'eau.
Infos: ☎ 514-595-7873, *www.ksf.ca*.



QUÉBEC

Plaisir sous les chutes

Selon les mordus, voilà une excellente vertigo-thérapie! Le canyoning consiste à descendre du haut d'une falaise, en rappel, les pieds sur la paroi, les jambes écartées et les mains agrippées sur la corde, en contrôlant le rythme de notre progression. On apporte notre maillot de bain, de bons souliers de marche et une dose de courage... On nous fournit le reste: casque, cuissard et vêtements isothermes. Canyoning-Québec offre cette activité aux chutes Jean-Larose, un site facilement accessible qui compte deux belles chutes de 12 m et 19 m de hauteur, idéales pour s'initier. On peut aussi descendre sous la chute, celle-ci n'étant jamais très loin de nous. Des guides, placés en haut et au pied de la paroi, supervisent notre progression. Cette année, Canyoning-Québec inaugure un nouveau site, dans la vallée Bras-du-Nord. Là, l'activité dure un bon 5 heures et débute par une marche de 45 minutes entre le site et l'accueil, au village des yourtes de Shannahan (où on peut dormir la veille). La descente se fait toujours le long d'une cascade, mais ici, elle est davantage encaissée dans les flancs de la montagne. On y enchaîne une série de trois descentes de 15 à 20 m chacune. Arrivée en bas, on revient à l'accueil par un autre sentier (45 min de marche). On pique-nique en cours d'activité (on apporte notre lunch).

Vallée Bras-du-Nord: 79 $/pers.; **chutes Jean-Larose:** 89 $/pers. (pour un minimum de 2 pers.). Réservations obligatoires. **Déconseillé:** aux personnes qui ont des problèmes de mobilité et aux femmes enceintes.
Infos: ☎ 418-827-8110 ou 418-998-3859, *www.canyoning-quebec.com*

Intéressée à en savoir plus sur une activité en particulier? Poursuivez l'exploration en vidéo *sur www.coupdepouce.com/sportsfous*

Photos: KSF (surf); Canyoning-Québec (canyoning).

Dr Scholl's

DÉCLAREZ LA GUERRE AUX VERRUES!

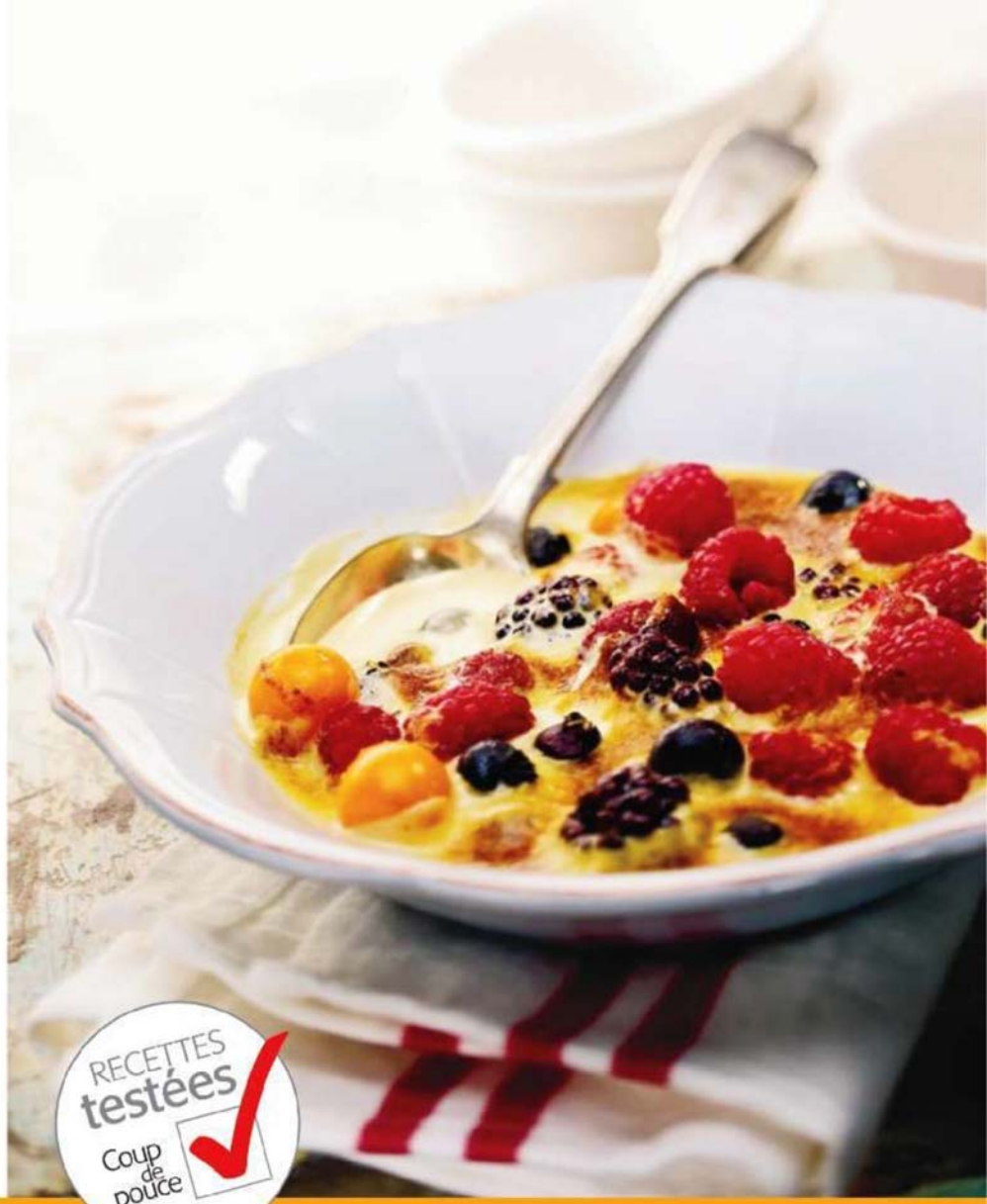
2X plus efficace pour le traitement des grosses verrues*

Le Traitement des verrues Dr. Scholl's® Freeze Away® à double action vous permet de lutter contre les verrues incommodantes et parfois douloureuses. La thérapie par le froid Freeze Away® similaire à celle utilisée par les médecins combinée à un traitement liquide à action rapide est deux fois plus efficace pour le traitement des grosses verrues*. Facile à utiliser, il peut éliminer les verrues vulgaires et plantaires.

Peut être utilisé chez les enfants de 4 ans ou plus. drscholls.ca

® Schering-Plough Canada inc. © 2010 Schering-Plough Canada inc. fait maintenant partie de Merck. Tous droits réservés. *Que la cryothérapie seule.

* ©2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.



Boissons

Cocktail à la menthe **112**

Smoothie au tofu, aux bleuets et aux mûres Ⓔ Ⓢ **138**

Smoothie au tofu, aux fraises et aux framboises Ⓔ Ⓢ **138**

Smoothie au tofu et aux abricots Ⓔ Ⓢ **138**

Desserts

Bleuets à la crème mascarpone au citron Ⓔ **134**

Brochettes de fruits, sauce au yogourt et à la coriandre Ⓔ **136**

Coupes glacées aux pêches et aux framboises Ⓔ **133**

Gratin de petits fruits Ⓔ **142**

Quatre-quarts garni aux framboises et aux mûres Ⓔ **131**

Hamburgers et sandwichs

Hamburgers au boeuf, au bacon et au bleu Ⓑ **122**

Hamburgers au porc et au cheddar, sauce à la moutarde et au sirop d'érable Ⓑ **126**

Hamburgers au poulet, au bocconcini et à la tomate Ⓑ **124**

Hamburgers au veau, aux oignons et au fromage suisse Ⓑ **129**

Pitas à l'agneau et au fromage feta Ⓑ **124**

Sandwichs grillés multicolores Ⓔ **118**

Légumes

Aubergine grillée Ⓔ **109**

Salades

Salade de légumineuses Ⓔ **117**

Sauces

Sauce pour pâtes à l'aubergine Ⓔ **109**

Tartinades

Baba gannouj **109**

Cuisine

AOÛT 2010 • Nº 296

Légende: Ⓑ = barbecue. Ⓒ = congélation. Ⓔ = express. Ⓜ = mijoteuse. ⓂⓄ = micro-ondes. Ⓢ = santé. Nos critères santé: **plat principal:** 10 g m.g. (4 g sat.) ou moins, 750 mg sodium ou moins; **entrée, soupe et accompagnement:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 500 mg sodium ou moins; **dessert:** 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 35 g glucides ou moins.

En vrac
109

Dans notre assiette...
... la menthe
111

Vite à table!
Une **salade de légumineuses** et des **sandwichs grillés multicolores** concoctés avec un minimum d'ingrédients.
117

Hamburgers au fromage: vive la variété!
120

Notes fruitées
130

En page couverture
Étape par étape, notre **gratin de petits fruits**, un dessert à la fois gourmand et aérien.
141

SAUVEZ LA FAUNE

1 BOUTEILLE PEUT = 1$ POUR SAUVER LA FAUNE*

Dawn est utilisé pour son pouvoir dégraissant et sa capacité à nettoyer en douceur les animaux victimes de déversements de pétrole.

DAWN

*Vous devez visiter **www.dawnsauvelafaune.ca** pour activer le don.
Maximum de dons de 500 000 $ pour le Canada et les É.-U. L'offre prend fin le 30 septembre 2010.

©2010 P&G

par France **Giguère**

L'aubergine de 3 façons

1. GRILLÉE. Couper une aubergine en tranches de 1/2 po (1 cm). Badigeonner chaque côté d'huile d'olive, saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence. Mettre sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant 10 minutes (retourner à la mi-cuisson) (4 portions).

2. BABA GANNOUJ. Couper une aubergine en deux. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 1 heure. Au robot culinaire, réduire la chair de l'aubergine en purée lisse, avec 1 gousse d'ail, 2 c. à tab (30 ml) chacun de tahini et de jus de citron, 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive et 3/4 c. à thé (4 ml) de cumin (donne environ 1 1/3 t/330 ml).

3. SAUCE POUR PÂTES. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive. Ajouter 1 aubergine coupée en dés et cuire pendant 10 minutes. Ajouter 2 poivrons rouges et 4 gousses d'ail, hachés, et 1/2 c. à thé (2 ml) de flocons de piment fort. Cuire pendant 3 minutes. Ajouter 1 boîte de tomates en dés (28 oz/798 ml), 2 c. à tab (30 ml) de pâte de tomates, 1/3 t (80 ml) d'olives noires en tranches et 1 c. à thé (5 ml) chacun d'origan et de basilic séchés. Cuire pendant 15 minutes (4 à 6 portions).

Photo: iStockphoto (aubergines).

Les crèmes glacées

COMPLIMENTS SENSATIONS

Les variétés goûtées: Truffe double chocolat, Fantaisie au chocolat, Séduction vanille et chocolat et Caramel-O.
C'est quoi? Une gamme de crèmes glacées aux saveurs classiques en version super gourmande, enrichies de petits extras comme des morceaux de truffes ou des bouchées de chocolat au caramel.
On aime: leur texture riche et onctueuse, les petites gâteries à l'intérieur et le fait que le premier ingrédient qui les compose soit vraiment de la crème.
Petit bémol: les friandises au beurre d'arachides dans la crème glacée à la vanille surprennent, car elles ne sont pas mentionnées assez clairement sur l'emballage.
Notre opinion: Un petit dessert délicieusement cochon!
Combien et où: env. 6,29 $ pour 1,5 L, chez IGA.

QUESTION DU MOIS

Bravo à **Mme Chantale Moulin, de Saint-Nicéphore**, qui recevra des jus Oasis d'une valeur de 100 $.

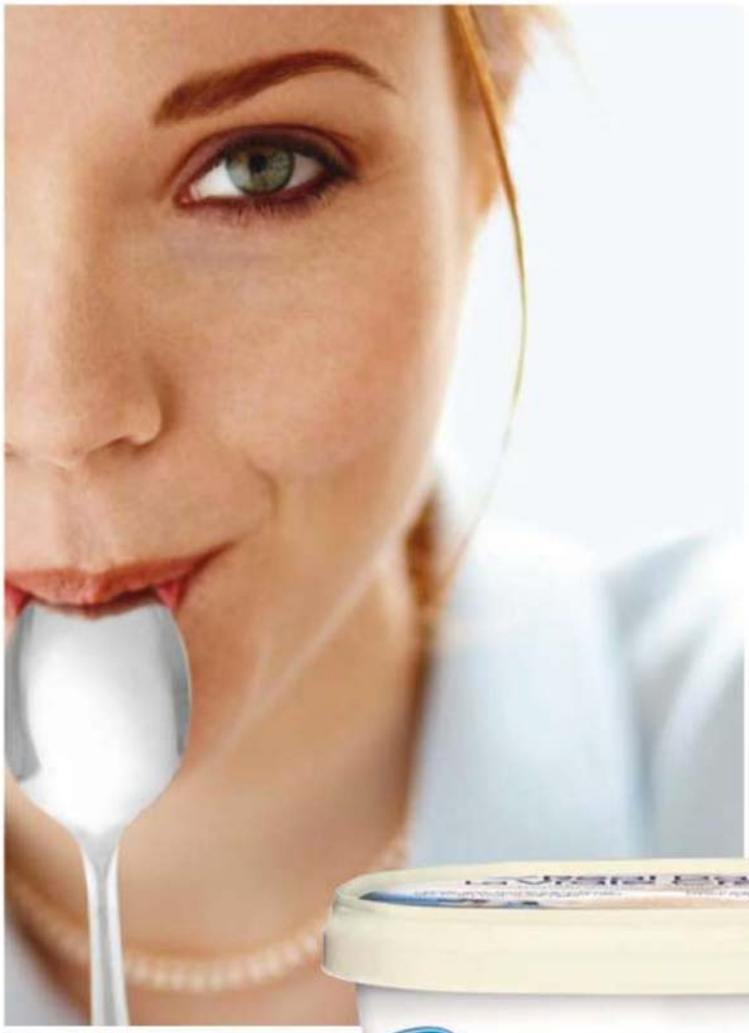
Dans une recette, on demande d'inclure un bouquet garni. Qu'est-ce que c'est et comment le composer?

Le bouquet garni est un assortiment de fines herbes qu'on attache ensemble à l'aide d'une ficelle pour en faire un bouquet. On l'utilise surtout pour parfumer les soupes, les bouillons et d'autres plats mijotés. Il se compose généralement d'une feuille de laurier, d'un brin de thym frais et de quelques brins de persil frais. Selon la recette, d'autres fines herbes peuvent être utilisées, comme la sarriette, le romarin ou l'estragon. On peut aussi y ajouter une branche de céleri ou une feuille verte de poireau pour lui donner plus de saveur. On retire toujours le bouquet garni à la fin de la cuisson. Un truc: on attache la ficelle du bouquet garni à la poignée de la casserole pour le retirer plus facilement.

Faites parvenir vos questions et vos coordonnées à:
Coup de pouce/QUESTIONS DU MOIS
2001, rue University, bureau 900
Montréal (Québec) H3A 2A6.
Tlc: 514-499-1844. Courriel:
entrenous@coupdepouce.com

Les prix à gagner varient chaque mois et sont d'une valeur minimale de 100 $.

NOUVEAU DE NESTLÉ



C'est ce que nous
n'ajoutons pas
à notre crème glacée
qui fait toute
la différence.

LAIT 100% CANADIEN

Faite d'ingrédients simples tels du sucre, des oeufs
et de la crème fraîche faite de lait 100% canadien.

www.lavraiecreme.ca

Nestlé
Mieux manger. Mieux vivre.

par France **Giguère**

Dans notre assiette... la *menthe*

On peut faire sécher la menthe en bouquet, la tête vers le bas, de 2 à 3 semaines. La menthe séchée est toutefois un peu moins parfumée. On émiette les feuilles séchées seulement au moment de les utiliser pour qu'elles conservent le maximum de leur arôme.

Placée dans un sac de plastique hermétique, dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, **la menthe se conserve facilement 10 jours.** On peut aussi la congeler en mettant les brins rincés et bien épongés dans un sac à congélation. Elle se conservera alors jusqu'à 6 mois. On utilise la menthe congelée uniquement dans les plats cuisinés.

Une grande famille!
Dans les marchés publics, on en trouve une dizaine de variétés: menthe poivrée, verte, marocaine, vietnamienne, chinoise, citronnée, chocolat, etc. Au supermarché, c'est surtout la menthe verte qui est offerte.

La menthe ajoute une touche de fraîcheur aux salades de fruits, salades vertes, taboulés, limonades, thés glacés et cocktails. Elle fait également un très bon pesto et se marie bien à l'agneau, au poulet, aux pommes de terre, aux concombres et aux petits pois.

On choisit des feuilles bien vertes, sans taches brunes ou jaunes ni flétrissures.

Photo: Transcontinental Transmédia. Stylisme: Denyse Roussin.

Cocktail à la *menthe*

Si on souhaite conserver le reste du sirop de menthe pour une autre occasion, on le verse dans un bac à glaçons et on le place au congélateur jusqu'à ce qu'il ait durci. On met ensuite les cubes de sirop dans un sac à congélation (de type Ziploc).

2 PORTIONS

- **Préparation:** 10 min
- **Macération:** 4 h (sirop de menthe)
- **Cuisson:** aucune

	glaçons	
2 c. à tab	sirop de menthe (voir recette)	30 ml
4 à 8	brins de menthe fraîche (environ)	4 à 8
6 c. à tab	rhum ou vodka	90 ml
	eau gazeuse (de type Perrier)	

1. Remplir deux verres de glaçons. Verser 1 c.à tab (15 ml) du sirop de menthe dans chacun. À l'aide d'un pilon, écraser légèrement les feuilles de menthe et les répartir dans les verres. Ajouter la moitié du rhum dans chaque verre et remplir avec de l'eau gazeuse. Bien mélanger. Garnir de brins de menthe, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 130; **prot.:** aucune; **m.g.:** aucune (aucun sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 8 g; **fibres:** traces; **sodium:** aucun.

Sirop de menthe

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML).

1/2 t	eau bouillante	125 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/4 t	feuilles de menthe fraîche, légèrement tassées	60 ml

1. Dans un petit bol, mélanger l'eau bouillante et le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit dissous. Ajouter les feuilles de menthe et mélanger. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer le sirop (jeter les feuilles de menthe). (Vous pouvez préparer le sirop de menthe à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

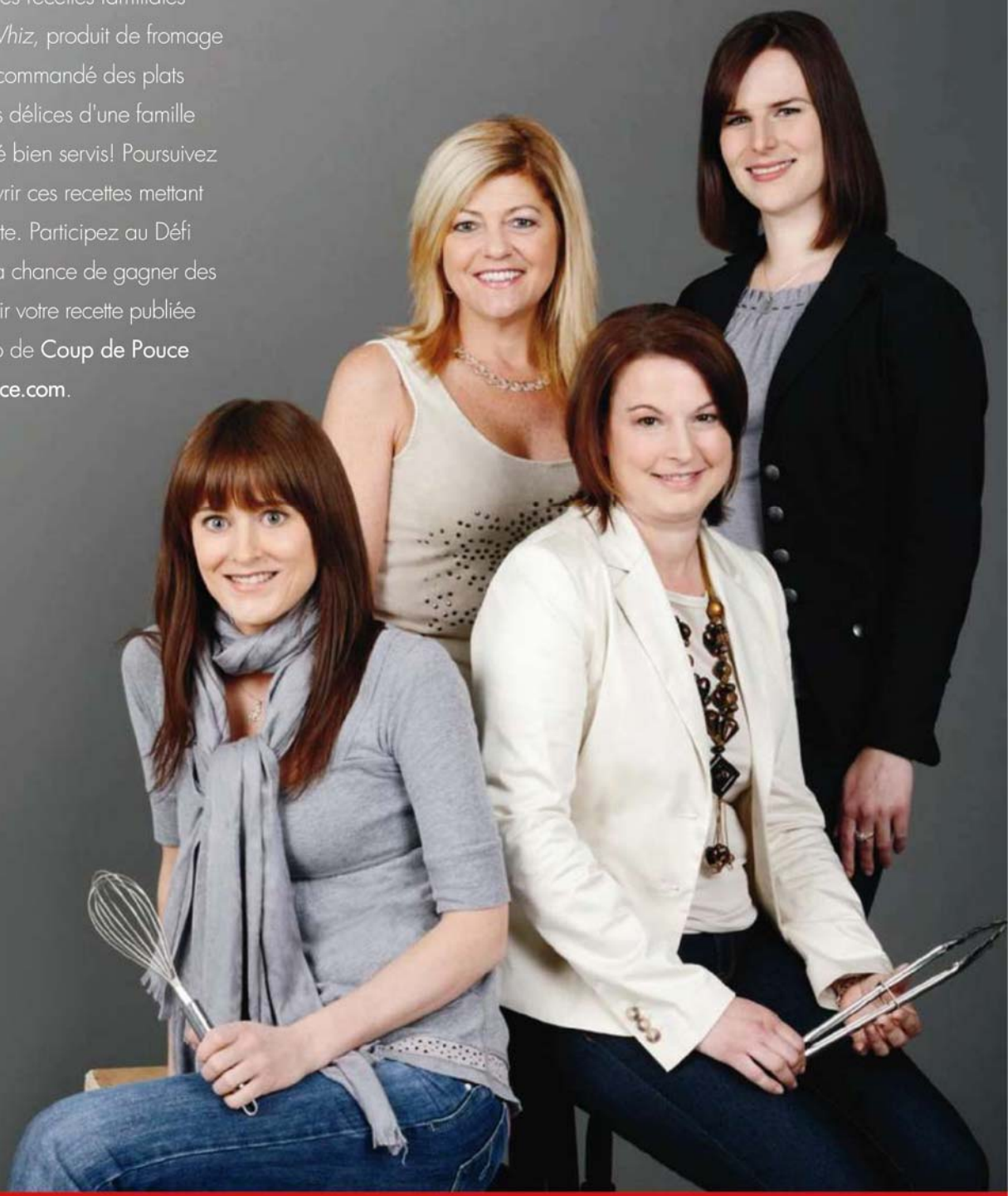
Découvrez d'autres façons d'apprêter la menthe à cette adresse: *www.coupdepouce.com/menthe*

Photo: © 2007 Meredith Corporation, reproduite de *Better Homes and Gardens Magazine*/Leo Cong.

Cheez Whiz ORIGINAL et COUP de POUCE VOUS PRÉSENTENT...

...des idées de repas simples, originales et sensées!

Nous avons demandé à quatre reporters futées de **Coup de Pouce** de laisser libre cours à leur imagination pour créer des recettes familiales incorporant du *Cheez Whiz*, produit de fromage fondu. Nous leur avons commandé des plats savoureux qui feraient les délices d'une famille affamée. Nous avons été bien servis! Poursuivez votre lecture pour découvrir ces recettes mettant le *Cheez Whiz* en vedette. Participez au Défi *Cheez Whiz* et courez la chance de gagner des électroménagers et de voir votre recette publiée dans un prochain numéro de **Coup de Pouce** ainsi que sur **coupdepouce.com**.



De gauche à droite : Karine, Marie-Josée, Christiane et Isabelle.

Participez au Défi *Cheez Whiz* en nous envoyant vos idées-recettes... plus de détails en tournant la page!

TOMATES FARCIES À L'ORGE ET AU CHEEZ WHIZ

Recette par Isabelle, *coordonnatrice*

4 PORTIONS

4	grosses tomates	4
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché	1
½ t	orge perlé ou mondée	125 ml
1 t	bouillon de poulet réduit en sodium	250 ml
¼ t	eau	60 ml
½ t	*Cheez Whiz*	125 ml
1	piment jalapeño, épépiné et haché	1
¼ t	olives vertes hachées	125 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
⅓ t	fromage mozzarella râpé	80 ml
¼ t	*Cheez Whiz* fondu (facultatif)	60 ml

1. Couper une tranche sur le dessus des tomates et les évider. Réserver.

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'orge et cuire pendant 2 minutes en brassant pour bien l'enrober. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que le liquide soit absorbé.

3. Retirer du feu. Ajouter ½ t (125 ml) du *Cheez Whiz*, le piment jalapeño, les olives et le poivre et mélanger. Laisser tiédir. Farcir les tomates réservées de la préparation à l'orge et les mettre dans un plat en verre allant au four de 8 po (20 cm) de côté.

4. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 30 minutes. Parsemer les tomates farcies du fromage mozzarella et poursuivre la cuisson à découvert sous le gril du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage mozzarella soit bouillonnant et doré. Si désiré, arroser du *Cheez Whiz* fondu.

PAR PORTION : cal. : 276; prot. : 10 g; lip. : 12 g (7 g sat); gluc. : 34 g; fibres : 5 g; sodium : 844 mg

PAIN FROMAGÉ

Recette par Christiane, *représentante publicitaire*

EXPRESS

12 PORTIONS

¾ t	*Cheez Whiz*	175 ml
¼ t	beurre ramolli	60 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
	ou	
½ c. à thé	poudre d'ail	2 ml
2 c. à tab	bacon émietté	30 ml
2 c. à tab	olives farcies au piment, hachées	30 ml
1	pain baguette	1

1. Dans un bol, mélanger le *Cheez Whiz*, le beurre, l'ail, le bacon et les olives.

2. Couper le pain baguette en deux sur la longueur. Étendre la préparation de *Cheez Whiz* sur la moitié inférieure du pain. Couvrir de l'autre moitié du pain en pressant et l'envelopper de papier d'aluminium.

3. Mettre le pain garni sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 20 à 30 minutes.

4. Couper le pain garni en tranches de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.

PAR PORTION : cal. : 138; prot. : 4 g; lip. : 8 g (4 g sat); gluc. : 14 g; fibres : 1 g; sodium : 448 mg

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEEZ WHIZ

Recette par Karine, *conceptrice publicitaire*

6 PORTIONS

1	pied de brocoli [environ 1 ¼ lb/625 g]	1
3 c. à tab	beurre	45 ml
1	oignon coupé en dés	1
½ c. à thé	thym séché	2 ml
¼ c. à thé	poivre	1 ml
¼ t	farine tout usage	60 ml
4 t	bouillon de poulet réduit en sodium	1 L
¾ t	*Cheez Whiz*	180 ml
¼ t	cheddar râpé	60 ml

1. Détacher les bouquets de brocoli du pied et les couper en plus petits morceaux. Couper l'extrémité dure du pied, le peler et le hacher. Réserver. Dans une petite casserole d'eau frémissante, cuire les bouquets de brocoli pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et rincer à l'eau froide. Égoutter de nouveau. Réserver.

2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, le thym et le poivre et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide. Ajouter le pied de brocoli réservé et cuire pendant 4 minutes. Ajouter la farine et cuire pendant 1 minute en brassant. Ajouter petit à petit le bouillon et porter à ébullition en brassant. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le pied de brocoli soit tendre.

3. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire la préparation en purée lisse, une petite quantité à la fois. Remettre la soupe dans la casserole. Ajouter le *Cheez Whiz* et chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter les bouquets de brocoli réservés et réchauffer. Parsemer du cheddar.

PAR PORTION : cal. : 224; prot. : 10 g; lip. : 13 g (8 g sat); gluc. : 19 g; fibres : 3 g; sodium : 1010 mg

PHOTOGRAPHIE COUVERTURE, MALINA CORPADEAN PHOTOGRAPHIES NOURRITURE, VINCE NOGUCHI, STYLISTE NOURRITURE, JULIE ALDIS, STYLISTE ACCESSOIRES, CATHERINE DOHERTY

PATÉ CHINOIS AU CHEEZ WHIZ

Recette par Marie-Josée, *représentante publicitaire*

6 PORTIONS

1 ½ lb	pommes de terre (environ 5) pelées et coupées en quatre	750 g
¼ t	lait chaud	60 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
½ c. à thé	sel (environ)	2 ml
¼ c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	1 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon coupé en dés	1
¼ t	carotte coupée en dés	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
¼ c. à thé	thym séché	1 ml
2 lb	bœuf haché maigre	1 kg
1 t	maïs en conserve ou surglé, décongelé	250 ml
¾ t	*Cheez Whiz*	180 ml
⅓ t	*Cheez Whiz* fondu (facultatif)	80 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les remettre dans la casserole. À l'aide d'un presse-purée, écraser les pommes de terre. Ajouter le lait, le beurre, le sel et le poivre et mélanger jusqu'à ce que la purée soit lisse.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, la carotte, l'ail et le thym et cuire, en brassant, pendant environ 6 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le boeuf haché et cuire pendant environ 10 minutes en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois. Incorporer le maïs et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Retirer du feu, dégraisser le poêlon et incorporer ¾ t (180 ml) du *Cheez Whiz*.

3. Étendre la préparation de viande dans un plat en verre allant au four de 8 po (20 cm) de côté. Couvrir de la purée de pommes de terre et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pâté chinois soit bouillonnant et doré. Si désiré, arroser le pâté chinois du *Cheez Whiz* fondu.

PAR PORTION : cal.: 533; prot.: 36 g; lip.: 30 g (13 g sat.); gluc.: 31 g; fibres: 2 g; sodium: 1038 mg

CLASSIQUE

Cheez Whiz ORIGINAL et COUP de POUCE

Mettez-y votre personnalité!

Donnez-nous la recette au Cheez Whiz que votre famille préfère pour courir la chance de gagner des électroménagers et voir votre recette publiée dans un prochain numéro de Coup de pouce!

Vous pouvez participer à www.LeDefiCheezWhiz.com

Votre recette doit être originale, compter du *Cheez Whiz* parmi les ingrédients et plaire à toute la famille.

Le jury du concours choisira cinq semi-finalistes dont les recettes seront publiées dans un prochain numéro de **Coup de Pouce** ainsi que sur **coupdepouce.com**. Nous afficherons les recettes des semi-finalistes sur notre site pour que vous puissiez voter pour celle que vous préférez. C'est la recette qui aura recueilli le plus grand nombre de votes qui remportera le grand prix.

Prix : Électroménagers d'apparence inox Brume argentée de marque Frigidaire - frigo de 18 pi³, cuisinière autonettoyante, lave-vaisselle encastré et micro-ondes de 1,5 pi³ avec hotte.

Aucun achat nécessaire. Ouvert aux résidents du Canada. Âge légal obligatoire. Le concours durera du 22 juin au 31 août 2010. Une question réglementaire sera posée. Valeur au détail approximative du grand prix: 2500$ CAN; de chacun des prix secondaires: 50$ CAN. Les chances de gagner sont fonction du nombre total de participations admissibles reçues. Limite de cinq recettes transmises par personne pendant toute la durée du concours. Il est possible de consulter le règlement complet du concours à l'adresse : www.LeDefiCheezWhiz.com

FRIGIDAIRE The BRICK .com

Nouveau

sans phosphate

DOUBLE PUISSANCE NETTOYANTE.
UN PUISSANT SACHET.

Les sachets ActionPacs Tout-en-1 de Cascade combinent les meilleurs atouts de Cascade en poudre et en gel en un seul petit sachet pour conquérir les particules tenaces et les dégâts graisseux.

par Denyse **Roussin**

Salade de légumineuses

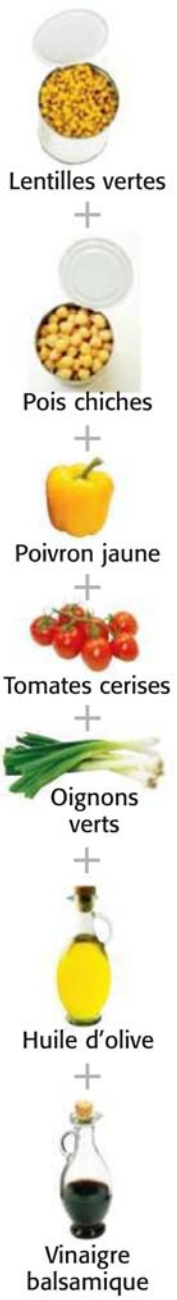
4 PORTIONS

1	boîte de lentilles vertes, rincées et égouttées (540 ml)	1
1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (540 ml)	1
1	poivron jaune coupé en petits dés	1
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml
4	oignons verts coupés en tranches	4
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
	brins de persil italien (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans un grand bol, mélanger les lentilles et les pois chiches. Ajouter le poivron, les tomates cerises et les oignons verts. Arroser de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique et mélanger délicatement. Saler et poivrer. Garnir chaque portion d'un brin de persil, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 405; **prot.:** 18 g; **m.g.:** 16 g (2 g sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 50 g; **fibres:** 13 g; **sodium:** 350 mg.

Coût/portion: environ 1,95 $



Photos: Transcontinental Transmédia (plat); archives Cdp (tous les ingrédients sauf le poivron: iStockphoto). Stylisme culinaire: Denyse Roussin. Stylisme accessoires: Caroline Simon. Bol et assiette: Winners. Fourchette: Comme la vie, avec un accent. Serviettes de table: Simons.

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

RECETTE DU MOIS D'AOÛT :

Pain de viande 'soupérieur' Knorr

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 70 minutes
Pour 8 personnes

CE QU'IL FAUT :

- 1 sachet Mélange à soupe Oignon Knorr® Lipton®
- 2 Oeufs, battus légèrement
- ½ tasse Ketchup
- ½ tasse Chapelure fine
- 2 lb Boeuf haché maigre

CE QU'IL FAUT FAIRE :

1ère étape

Dans un grand bol, mélanger ensemble le mélange à soupe Oignon Knorr® Lipton,® les oeufs, le ketchup et la chapelure. Ajouter le boeuf haché et mélanger le tout.

2e étape

Tasser le mélange à la viande dans un moule à pain de 9 pouces x 5 pouces (2 L).

3e étape

Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 70 minutes, or jusqu'à ce que le dessus du pain de viande soit bien doré et que la viande soit bien cuite. Servir avec des haricots verts et vos pommes de terre en purée Knorr® Sidekicks® préférées.

POUR FAIRE CUIRE À LA MIJOTEUSE :

Disposer le pain de viande dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à BASSE intensité pendant 6 à 8 heures, ou à HAUTE intensité pendant 4 heures.

Visitez Knorr.ca
pour découvrir comment rehausser vos repas grâce à notre gamme de produits.

Chaque repas est une occasion^mc

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2

Sandwichs grillés multicolores

4 PORTIONS

8	tranches de pain multigrain ou de blé entier	8
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
1/3 t	tapenade aux olives et aux tomates séchées	80 ml
2	boules de fromage mozzarella frais (de type mozzarina), coupées en 6 tranches chacune (250 g chacune)	2
2	tomates coupées en tranches	2
16	feuilles de basilic frais	16
	sel et poivre noir du moulin	

1. Tartiner un côté des tranches de pain du beurre. Sur une surface de travail, déposer les tranches de pain, le côté beurré vers le bas. Tartiner chaque tranche de 2 c. à thé (10 ml) de la tapenade. Répartir le fromage, les tomates et le basilic sur 4 des tranches de pain. Saler et poivrer. Couvrir du reste des tranches de pain, le côté beurré vers le haut.

2. Chauffer un poêlon à fond cannelé ou à surface antiadhésive à feu moyen-doux. Ajouter les sandwichs et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit croustillant (presser les sandwichs de temps à autre avec une spatule). Retourner les sandwichs et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Au moment de servir, couper les sandwichs en deux.

PAR PORTION: **cal.:** 665; **prot.:** 41 g; **m.g.:** 34 g (18 g sat.); **chol.:** 95 mg; **gluc.:** 49 g; **fibres:** 6 g; **sodium:** 1260 mg.

Photos: Transcontinental Transmédia (plat); archives Cdp (tapenade, tomate, basilic); iStockphoto (pain, mozzarina). Stylisme culinaire: Denyse Roussin. Stylisme accessoires: Caroline Simon. Assiette et tasse: Renaud-Bray. Napperon: Zone. Serviettes de papier: Winners.

Coût/ portion: environ 3,18 $

Pain

+

Tapenade

+

Fromage mozzarina

+

Tomates

+

Basilic frais

Servir accompagné de crudités.

Hamburger au boeuf, au bacon et au bleu

Hamburger au poulet, au bocconcini et à la tomate

Hamburgers au fromage:

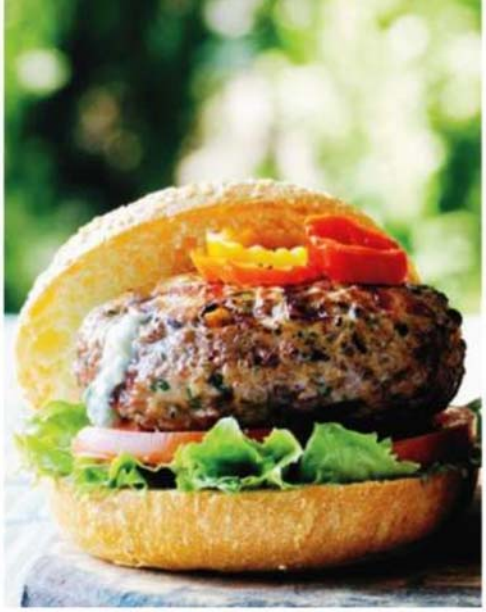
De savoureuses variations sur un grand favori du barbecue.

Hamburger au veau, aux oignons et au fromage suisse

Hamburger au porc et au cheddar, sauce à la moutarde et au sirop d'érable

Pita à l'agneau et au fromage feta

vive la variété!



BBQ

Hamburgers au boeuf, au bacon et au bleu

4 PORTIONS

- **Préparation:** 20 min
- **Cuisson:** 12 à 14 min

1	oeuf	1
3	tranches de bacon hachées finement	3
1	petit oignon, râpé	1
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1 c. à thé	sauce Worcestershire	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	boeuf haché mi-maigre ou maigre	500 g
1/2 t	fromage bleu émietté	125 ml
4	pains à hamburger	4
4	feuilles de laitue	4
4	tranches de tomate	4
	tranches de piments forts marinés (facultatif)	

1. Dans un grand bol, battre l'oeuf. Ajouter le bacon, l'oignon, la moutarde de Dijon, la sauce Worcestershire, le thym, le sel, le poivre et le boeuf haché et mélanger. Façonner la préparation en quatre boules. Avec le pouce, faire un creux au centre de chaque boule. Répartir le fromage dans les creux, puis presser la viande autour pour l'emprisonner. Aplatir les boules en pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en les séparant d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés de boeuf sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).
3. Entre-temps, si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les feuilles de laitue, les tranches de tomate et les pâtés de boeuf dans les pains et garnir de piments forts, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 475; **prot.:** 36 g; **m.g.:** 22 g (9 g sat.); **chol.:** 135 mg; **gluc.:** 33 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 1 000 mg.

À fondre de plaisir!

Pour renouveler le goût des hamburgers, on varie simplement le fromage. On choisit parmi la liste ci-contre, on le coupe en tranches et on en garnit nos pâtés pendant les dernières minutes de cuisson.

Fromages doux
Bocconcini, brick, brie, cheddar, colby, friulano, havarti, marbré, monterey jack, mozzarella, provolone

Fromages semi-doux
Camembert, cheddar, emmenthal, feta, gouda, provolone, suisse

Fromages plus goûteux
Bleu, cheddar fort, gruyère, provolone vieilli

Fromages fumés
Gouda, provolone

Photo: Yvonne Duivenvoorden. Stylisme culinaire: Claire Stubbs. Stylisme accessoires: Catherine Doherty.

Salade de poulet du Sud-Ouest réinventée

Vous pouvez maintenant créer chez vous des salades-repas dignes d'un restaurant grâce aux nouvelles **Salades et grillades Kraft**. Chaque boîte contient une sauce pour cuisson et une vinaigrette parfaitement assortie. Vous pouvez donc préparer une savoureuse salade-repas en 4 étapes simples !

SALADE DE POULET DU SUD-OUEST

Achetez une boîte de **Salades et grillades Kraft** Salade de poulet du Sud-Ouest (contenant une sauce pour cuisson et une vinaigrette)

CE QU'IL VOUS FAUT POUR UNE SALADE-REPAS :

1	poitrine de poulet désossée et sans la peau (110 à 170 g), en lanières
2 à 3 c. à soupe	de Sauce pour cuisson Fajita épicé **Salades et grillades**
1/2 c. à thé	d'huile
3 tasses	de laitue iceberg hachée
2 à 3 c. à soupe	de Vinaigrette Ranch barbecue **Salades et grillades**

Ingrédients suggérés pour la salade : *languettes de poivrons rouge et vert, oignons verts finement tranchés, maïs en conserve égoutté ou maïs surgelé, haricots noirs en conserve rincés, et fromage cheddar râpé.*

SUIVEZ CES 4 ÉTAPES SIMPLES:

CUIRE le poulet en remuant dans l'huile chaude, dans une grande poêle posée sur feu MI-VIF, de 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réduire le feu au MINIMUM .

AJOUTER 2 à 3 cuillerées à soupe de Sauce pour cuisson Fajita épicé ; cuire de 30 secondes à 1 minute en remuant, jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement enrobé. Retirer du feu.

MÉLANGER les verdures et les ingrédients suggérés pour la salade avec 2 à 3 cuillerées à soupe de Vinaigrette Ranch barbecue.

DÉPOSER la salade sur les assiettes, garnir du poulet chaud.

Salades et grillades – le mariage parfait

Kraft a réuni la combinaison idéale de saveurs conçues pour aller ensemble. Une sauce pour cuisson pour la viande et la vinaigrette parfaitement assortie pour les verdures. Les deux se trouvent côte à côte dans une boîte, vous permettant de préparer des salades-repas sensationnelles !

SALADE DE POULET DU SUD-OUEST associe le piquant et le doux avec sa Sauce pour cuisson Fajita épicé et sa Vinaigrette Ranch barbecue.

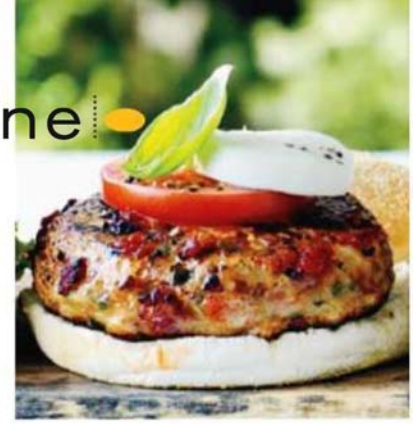
SALADE CÉSAR AU POULET jumelle une Sauce pour cuisson au Poivre noir concassé et la Vinaigrette César classique pour rajeunir la salade César traditionnelle.

SALADE DE POULET À LA GRECQUE combine le goût relevé de la Sauce pour cuisson au Citron et origan avec celui de la Vinaigrette Méditerranéenne au féta.

SALADE DE POULET À L'ASIATIQUE réunit les saveurs distinctives de la Sauce pour cuisson Teriyaki au gingembre et de la Vinaigrette au Sésame grillé.

À PROPOS DE LA SAUCE POUR CUISSON

Il ne s'agit pas d'une marinade qui prend des heures à agir. Grâce à la sauce pour cuisson, on peut donner de la saveur en criant ciseaux ! Il suffit de faire cuire le poulet, puis d'ajouter la sauce pour cuisson, de réchauffer et de remuer quelques secondes, et le tour est joué !



BBQ Hamburgers au poulet, au bocconcini et à la tomate

Pour un maximum de saveur et des pâtés qui se tiennent mieux à la cuisson, on hache nous-même les hauts de cuisse de poulet au lieu d'utiliser du poulet déjà haché.

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 25 min ■ **Cuisson:** 12 à 14 min

1 lb	hauts de cuisse de poulet désossés, la peau et le gras enlevés	500 g
1	oeuf	1
1 c. à tab	eau	15 ml
1/2	oignon râpé	1/2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/3 t	parmesan râpé	80 ml
1/4 t	chapelure nature	60 ml
2 c. à tab	basilic frais, haché	30 ml
2 c. à tab	tomates séchées conservées dans l'huile, hachées	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	pains à hamburger	4
1	boule de fromage bocconcini coupée en tranches épaisses (environ 4 oz/125 g en tout)	1
1	tomate italienne coupée en tranches	1
4	feuilles de basilic frais	4

1. Au robot culinaire, hacher grossièrement les hauts de cuisse de poulet. Réserver. Dans un grand bol, battre l'oeuf et l'eau. Ajouter l'oignon, l'ail, le parmesan, la chapelure, le basilic haché, les tomates séchées, le sel, le poivre et le poulet haché réservé et mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en les séparant d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés de poulet sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3. Entre-temps, si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les pâtés de poulet dans les pains. Garnir du fromage, de la tomate et des feuilles de basilic.

PAR PORTION: **cal.:** 499; **prot.:** 39 g; **m.g.:** 20 g (8 g sat.); **chol.:** 170 mg; **gluc.:** 40 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 904 mg.

BBQ Pitas à l'agneau et au fromage feta

Pour donner de la fraîcheur à ces hamburgers, compléter la garniture avec des feuilles de laitue frisée, des tranches de concombre et des tomates hachées.

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 25 min ■ **Cuisson:** 12 à 14 min

1	oeuf	1
1 c. à tab	eau	15 ml
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1/2	oignon râpé	1/2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	agneau haché	500 g
1/4 t	yogourt nature	60 ml
1 c. à tab	menthe fraîche, hachée	15 ml
4	petits pains pitas	4
1/2 t	fromage feta émietté	125 ml
2 c. à tab	olives noires (de type Kalamata) coupées en tranches	30 ml

1. Dans un grand bol, battre l'oeuf et l'eau. Ajouter la chapelure, l'oignon, l'ail, le vinaigre de vin, la moutarde de Dijon, le sel, l'origan, le poivre et l'agneau haché et mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en les séparant d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés d'agneau sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3. Dans un bol, mélanger le yogourt et la menthe. Couper le tiers supérieur des pains pitas. Ouvrir la partie inférieure des pains de manière à former une pochette et mettre la partie coupée du pita dans le fond de la pochette (pour la renforcer et éviter qu'elle ne perce). Mettre les pâtés d'agneau dans les pochettes et garnir de la sauce au yogourt, du fromage feta et des olives.

PAR PORTION: **cal.:** 544; **prot.:** 31 g; **m.g.:** 27 g (12 g sat.); **chol.:** 143 mg; **gluc.:** 43 g; **fibres:** 2 g; **sodium:** 1 129 mg.

Une poignée de **gaieté de cœur.**

Faites-vous plaisir avec une collation saine. Les amandes de la Californie sont riches en nutriments et constituent une bonne source de fibres. Une poignée copieuse par jour peut vous aider à maintenir des taux de cholestérol sains. Pour en apprendre davantage sur le pouvoir d'une poignée d'amandes, visitez **AlmondBoard.com**

© 2010 Almond Board of California. Tous droits réservés.

Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué les amandes de la Californie afin de s'assurer qu'elles répondent aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme *Visez santé*[MC] en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. visezsante.org

Portion: 28g ou environ 23 amandes. Teneur par portion: Calories 160 (Calories des matières grasses 120), Total de matières grasses 14g (Gras saturés 1g, Gras polyinsaturés 3,5g, Gras monoinsaturés 9g), Cholestérol 0mg, Sodium 0mg, Potassium 200mg, Total de glucides 6g, Fibres alimentaires 3g, Sucre 1g, Protéines 6g, Vitamine A 0 %, Vitamine C 0 %, Calcium 8 %, Fer 6 %, Vitamine E 35 %, Acide folique 4 %, Magnésium 20 %, Phosphore 15 %.

california almonds™
AlmondBoard.com

« J'utilise des lingettes pour bébés pour nettoyer mes verres. »
Veronique, Gatineau

NETTOYEZ AVEC LES PRODUITS DE MARQUE SCOTCH-BRITE®

Utilisez l'éponge à récurer pour petits travaux Scotch-Brite® pour faire étinceler vos verres; elle est spécialement conçue pour nettoyer vos articles délicats en porcelaine et en cristal.

Scotch-Brite
PETITS SECRETS PAS TRÈS PROPRES dévoilés

NETTOYEZ ET VOUS POURRIEZ GAGNER*
PETITSSECRETSPASTRÈSPROPRES.CA

*Aucun achat nécessaire. Le concours s'adresse aux résidants du Canada seulement et prend fin le 31 août 2010. Règlements complets diffusés sur petitssecretspastrespropres.ca. 3M et Scotch-Brite sont des marques de commerce de 3M, utilisées sous licence au Canada. ©2010, 3M. Tous droits réservés.

3M

BBQ

Hamburgers au porc et au cheddar, sauce à la moutarde et au sirop d'érable

Pour éviter qu'elles ne se défassent pendant la cuisson, on pique ici les tranches d'oignon sur des brochettes avant de les faire griller.

4 PORTIONS

- **Préparation:** 25 min
- **Cuisson:** 12 à 14 min

1	oeuf	1
1 c. à tab	eau	15 ml
3/4 t	cheddar fort râpé	180 ml
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sel (environ)	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	1 ml
1/2 c. à thé	sauge séchée	2 ml
1 lb	porc haché maigre	500 g
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml
1 c. à thé	vinaigre de cidre	5 ml
1	petit oignon rouge	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
4	pains à hamburger	4

1. Dans un grand bol, battre l'oeuf et l'eau. Ajouter le fromage, la chapelure, l'ail, le sel, le poivre, la sauge et le porc haché et mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en les séparant d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la moutarde de Dijon, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre. Réserver. Couper l'oignon en quatre tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (réserver le reste de l'oignon pour un usage ultérieur). Piquer une brochette de métal ou de bois préalablement trempée dans l'eau horizontalement au travers de chaque tranche. Badigeonner l'oignon de l'huile, saler et poivrer.

3. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes d'oignon sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Défaire les brochettes d'oignon dans une assiette et réserver.

4. Entre-temps, mettre les pâtés de porc sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant 10 minutes (les retourner deux fois et les badigeonner chaque fois de la moitié du mélange de moutarde réservé). Poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les pâtés aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

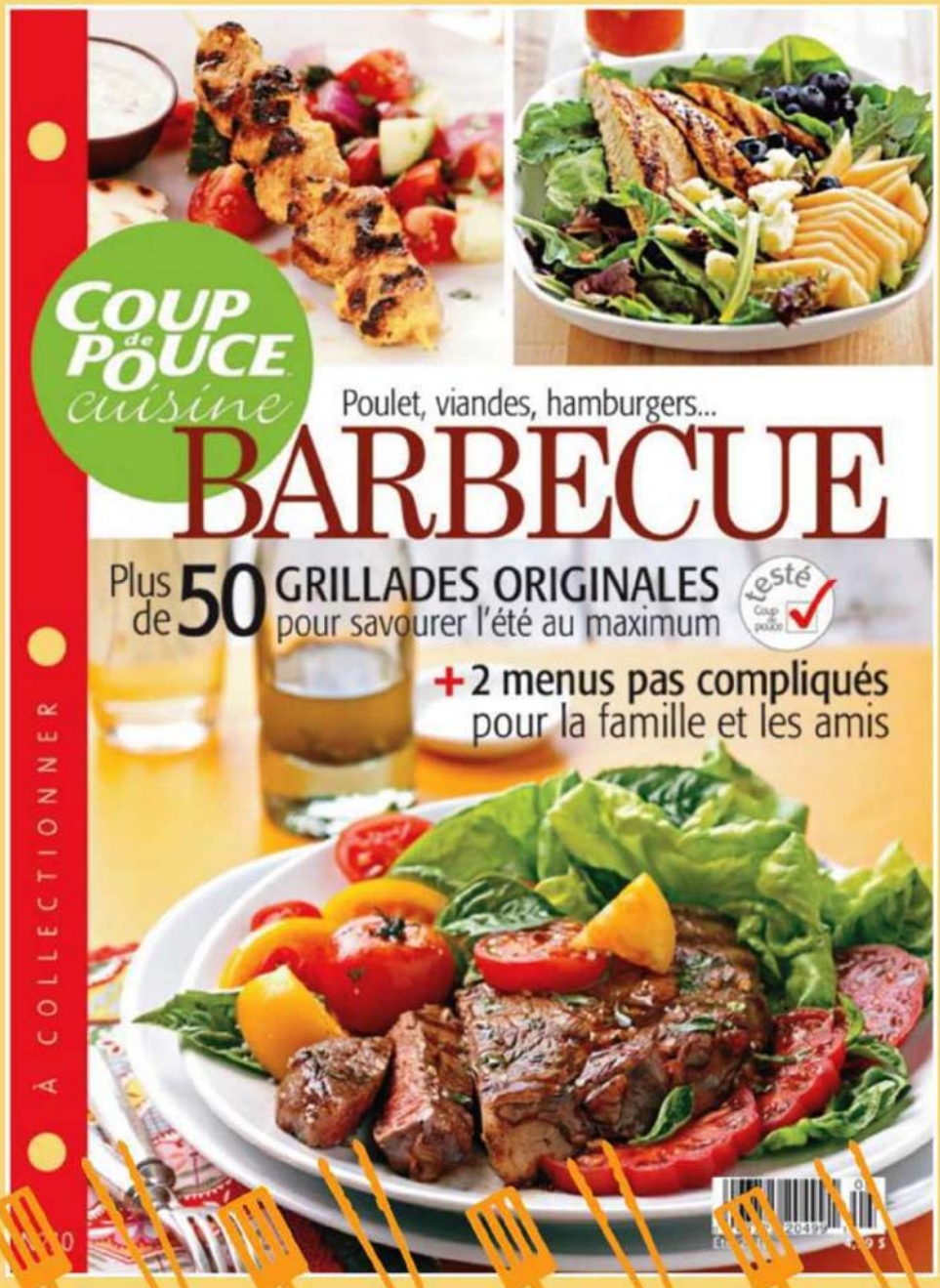
5. Entre-temps, si désiré, mettre les pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les pâtés de porc dans les pains et garnir des tranches d'oignon réservées.

PAR PORTION: **cal.:** 586; **prot.:** 34 g; **m.g.:** 28 g (10 g sat.); **chol.:** 140 mg; **gluc.:** 47 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 979 mg.

C’est la saison **des rénovations !**

EN KIOSQUE MAINTENANT

Grillades à volonté pour l'été !



EN KIOSQUE MAINTENANT

BBQ

Hamburgers au veau, aux oignons et au fromage suisse

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 25 min ■ **Cuisson:** 28 à 30 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	oignons coupés en tranches	2
1	oeuf	1
1 c. à tab	eau	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/2 c. à thé	sel (environ)	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	1 ml
1/4 c. à thé	graines de carvi	1 ml
1 lb	veau haché maigre	500 g
8	tranches de pain de seigle	8
2 c. à thé	moutarde au miel	10 ml
4 oz	fromage suisse coupé en tranches fines	125 g

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, saler, poivrer et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.

2. Entre-temps, dans un grand bol, battre l'oeuf et l'eau. Ajouter l'ail, le persil, la moutarde de Dijon, le sel, le poivre, les graines de carvi et le veau haché et mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en les séparant d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés de veau sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

4. Badigeonner quatre des tranches de pain de la moutarde au miel. Garnir des pâtés de veau, du fromage et des oignons réservés. Couvrir du reste des tranches de pain. Réduire le barbecue à puissance moyenne-faible. Mettre les hamburgers sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage soit fondant (retourner les hamburgers à la mi-cuisson). Au moment de servir, couper les hamburgers en deux.

PAR PORTION: **cal.:** 513; **prot.:** 38 g; **m.g.:** 26 g (9 g sat.); **chol.:** 171 mg; **gluc.:** 31 g; **fibres:** 4 g; **sodium:** 846 mg

Une part de la magie du burger tient à sa garniture; on vous en propose 5 originales sur *www.coupdepouce.com/burger*

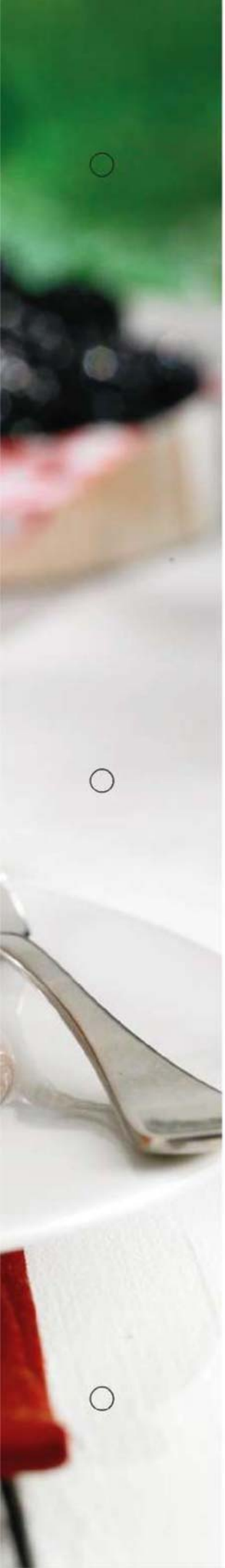


Photo: Tango Photographie. Stylisme cuisine et accessoires: Véronique Cagnon Lalanne.

Notes fruitées

De petites douceurs pas compliquées, sans cuisson et qui débordent de beaux fruits d'été, pour recevoir tout en fraîcheur.

Express

Quatre-quarts garni aux framboises et aux mûres

5 À 6 PORTIONS

- **Préparation:** 25 min
- **Cuisson:** aucune

1/2 t + 1 t	framboises	375 ml
1 c. à tab + 1 c. à thé	jus de citron	20 ml
1 c. à tab + 2 c. à tab	sucre	45 ml
1 t	mûres	250 ml
1/4 t	beurre ramolli	60 ml
1 1/2 c. à thé	zeste de citron râpé	7 ml
1	gâteau quatre-quarts du commerce coupé en 10 à 12 tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (450 g)	1

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire 1/2 t (125 ml) des framboises et 1 c. à tab (15 ml) du jus de citron en purée lisse. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la purée de framboises en la pressant avec une cuillère. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) du sucre, le reste des framboises et les mûres et mélanger délicatement. Réserver.

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le reste du sucre à vitesse moyenne pendant 30 secondes. Ajouter le zeste de citron, puis le reste du jus de citron en battant jusqu'à ce que la préparation soit homogène et légère. (Vous pouvez préparer le beurre au citron à l'avance et le couvrir d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Laisser reposer à la température ambiante pendant 30 minutes avant d'utiliser.)

3. Étendre le beurre au citron sur un côté des tranches de gâteau. Mettre deux tranches de gâteau dans chaque assiette et garnir du mélange de petits fruits réservé.

PAR PORTION: **cal.:** 410; **prot.:** 5 g; **m.g.:** 23 g (14 g sat.); **chol.:** 185 mg; **gluc.:** 49 g; **fibres:** 4 g; **sodium:** 355 mg.

© P&G 2010

Découverte d'un phénomène insolite dans l'univers du multigrain: le bon goût.

Tout le monde s'éclate avec Pringles Multigrain.

Express

Coupes glacées aux pêches et aux framboises

4 PORTIONS
- **Préparation:** 20 min
- **Cuisson:** aucune

1/2 t + 1/2 t	framboises	250 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
4 c. à thé	sucre	20 ml
1/2 c. à thé	jus de lime	2 ml
2 t	crème glacée à la vanille	500 ml
4	pêches pelées et coupées en deux	4

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire 1/2 t (125 ml) des framboises et l'eau en purée lisse. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la purée de framboises en la pressant avec une cuillère. Ajouter le sucre et le jus de lime à la purée et mélanger. (Vous pouvez préparer le coulis de framboises à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

2. À l'aide d'une cuillère, répartir la crème glacée dans quatre verres à parfaits. Garnir chacun de deux moitiés de pêches et arroser du coulis de framboises. Garnir du reste des framboises.

PAR PORTION: **cal.:** 266; **prot.:** 3 g; **m.g.:** 8 g (5 g sat.); **chol.:** 29 mg; **gluc.:** 49 g; **fibres:** 2 g; **sodium:** 53 mg.

COUP de POUCE

Pour peler les pêches facilement, il suffit de les blanchir en les plongeant dans un bol d'eau bouillante pendant 30 secondes. On les fait ensuite refroidir légèrement dans un bol d'eau glacée avant de les peler.

Photo: Yvonne Duivenvoorden. Stylisme culinaire: Claire Stubbs. Stylisme accessoires: Oksana Slavutych.

Express

Bleuets à la crème mascarpone au citron

Le Limoncello est une liqueur italienne crémeuse au goût de citron intense qui parfume à merveille les fruits. On en trouve différents formats à la SAQ: la bouteille miniature de 50 ml (2,20 $), la bouteille de 500 ml (19,60 $) ou celle de 700 ml (39,50 $).

4 PORTIONS
- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** aucune

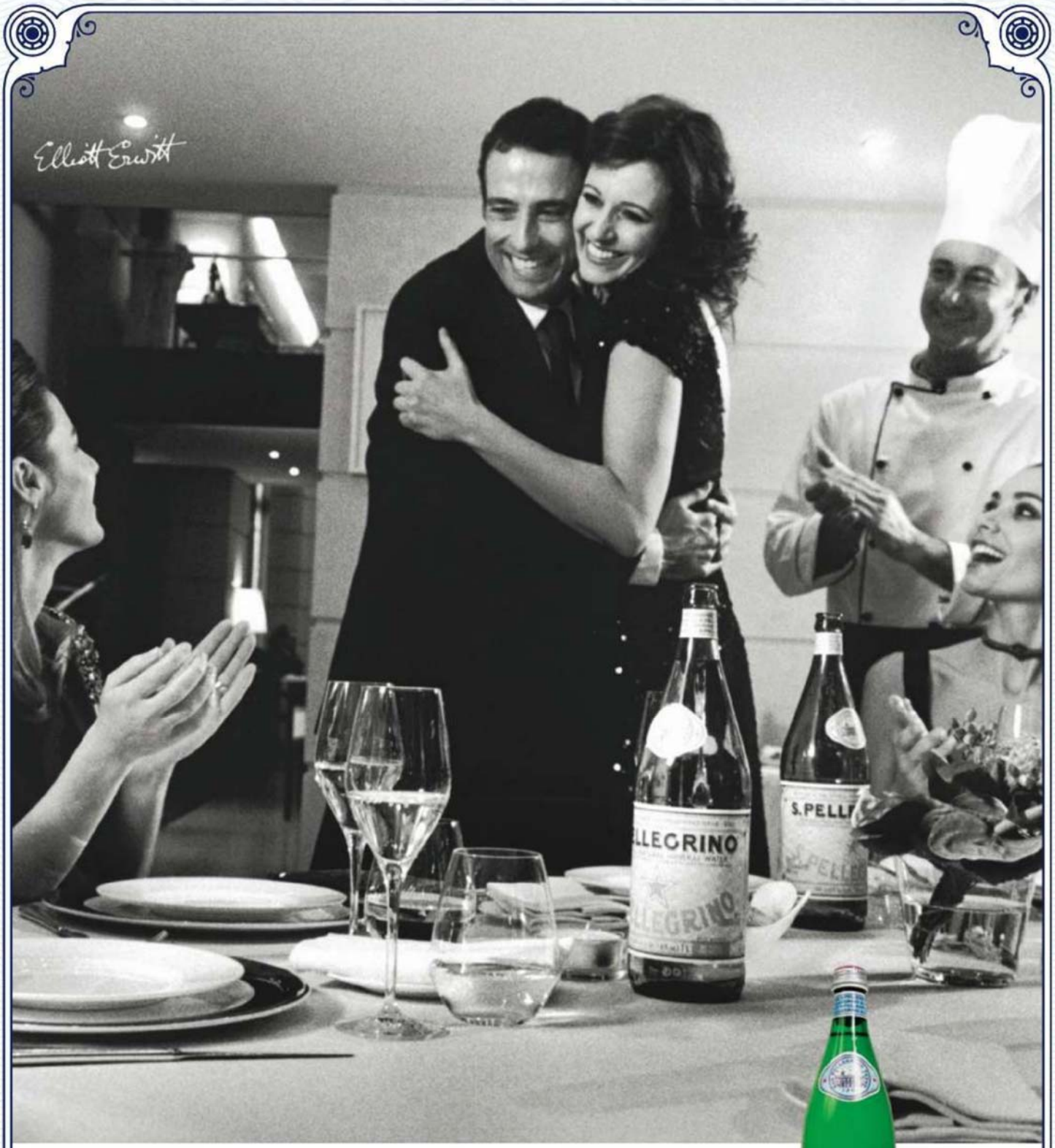
1/3 t	fromage mascarpone ou fromage à la crème ramolli	80 ml
1/4 t	crème à 35 %	60 ml
3 c. à tab	sucre	45 ml
2 c. à tab	liqueur de citron (de type Limoncello)	30 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
3 t	bleuets	750 ml
	zeste de citron râpé (facultatif)	

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le fromage mascarpone, la crème, le sucre et 1 c. à tab (15 ml) de la liqueur de citron jusqu'à ce que la préparation soit lisse et ait épaissi légèrement. Réserver.

2. Dans un autre bol, mélanger le miel et le reste de la liqueur de citron. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement pour bien les enrober. Répartir la préparation de bleuets dans quatre petits bols. Garnir chacun de la crème mascarpone réservée et du zeste de citron, si désiré.

PAR PORTION: **cal.:** 360; **prot.:** 4 g; **m.g.:** 23 g (13 g sat.); **chol.:** 65 mg; **gluc.:** 39 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 30 mg.

Photo: Tango Photographie. Stylisme cuisine et accessoires: Véronique Cagnon Ladanne.



Vivez l'italie

©2010 Nestlé Waters Canada

Express

Brochettes de fruits, sauce au yogourt et à la coriandre

4 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** aucune

8	cerises de terre	8
8	cubes de melon d'eau	8
8	cubes de cantaloup	8
8	fraises	8
16	gros bleuets	16
3/4 t	yogourt à la vanille épais (de type Méditerranée)	180 ml
1/2 t	crème sure	125 ml
3 c. à tab	confiture de fraises (de type Double Fruit)	45 ml
1 1/2 c. à tab	coriandre ou menthe fraîche, hachée finement	22 ml

1. Sur huit petites brochettes de bois, enfiler les cerises de terre en alternant avec les cubes de melon d'eau et de cantaloup, les fraises et les bleuets.

2. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le yogourt, la crème sure et la confiture jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter la coriandre et mélanger. Servir les brochettes de fruits avec la sauce au yogourt.

PAR PORTION: **cal.:** 185; **prot.:** 3 g; **m.g.:** 9 g (6 g sat.); **chol.:** 30 mg; **gluc.:** 23 g; **fibres:** 1 g; **sodium:** 60 mg.

Photo: Photo: Tango Photographie. Stylisme cuisine et accessoires: Véronique Cagnon Lalanne.

Voici du chou-fleur qui goûte comme du KD.

La bonne nouvelle à propos du nouveau macaroni au fromage Kraft Dinner Smart, ce n'est pas qu'il soit fait d'un mélange de chou-fleur et de blé.
Ce n'est pas non plus le fait qu'il contienne ½ dose de légumes par portion*.
Eh non. La bonne nouvelle à propos du nouveau KD Smart ? C'est qu'il a le même goût délicieux que le KD original. Alors vos enfants ne sauront même pas qu'ils mangent des légumes.

KDSmart.ca/FR

* Chaque portion de KD Smart est de 50 grammes, ¾ de tasse préparée et contient ½ dose de légumes (chou-fleur).

Express Santé

Smoothie au tofu et aux abricots

4 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** aucune

3 t	abricots coupés en tranches (environ)	750 ml
1 1/2 t	tofu mou (de type silken), égoutté	375 ml
1 t	jus d'ananas	250 ml
3 c. à tab	sirop d'érable	45 ml
1 t	petits glaçons ou glace concassée	250 ml

1. Au mélangeur, mélanger les abricots, le tofu, le jus d'ananas et le sirop d'érable jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter petit à petit les glaçons et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit presque lisse. Verser dans quatre grands verres.

PAR PORTION: **cal.:** 185; **prot.:** 7 g; **m.g.:** 3 g (traces sat.); **chol.:** aucun; **gluc.:** 35 g; **fibres:** 3 g; **sodium:** 10 mg.

Variantes

Smoothie au tofu, aux bleuets et aux mûres

Remplacer les abricots par 1 1/2 t (375 ml) chacun de mûres et de bleuets et le jus d'ananas par du jus de raisin.

Smoothie au tofu, aux fraises et aux framboises

Remplacer les abricots par 1 1/2 t (375 ml) chacun de framboises et de fraises coupées en tranches et le jus d'ananas par du jus d'orange.

Photo: Tango Photographie. Stylisme cuisine et accessoires: Véronique Cagnon Lalanne.

Intégrées à une alimentation saine, les céréales Special K* Originales peuvent aider à atteindre et à maintenir un poids santé puisqu'elles sont sans gras.

*© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc. † Portion de 1 1/4 tasse (29g).

Des collations étonnamment fruitées

Quand vous avez envie d'une collation, les fruits SPC Healthy Option constituent un choix nutritif et délicieux. En plus d'être savoureux, ils ont le pouvoir de rassasier et de contribuer à une saine alimentation.

AMÉLIOREZ TOUTES VOS COLLATIONS!

- Mélangez de la **salade de fruits tropicaux SPC Healthy Option** avec du yogourt faible en gras pour obtenir un smoothie tropical aux fruits.
- Ajoutez de l'**ananas SPC Healthy Option** à votre pâte à muffins.
- Combinez des **pêches et des poires SPC Healthy Option** à du yogourt ou du fromage cottage faible en gras.
- Ajoutez des **tranches de pêche SPC Healthy Option** à du muesli et garnissez de yogourt, de miel et d'amandes grillées.
- Alternez des morceaux d'**ananas SPC Healthy Option** avec des morceaux de poulet pour une brochette au barbecue.
- Garnissez de la crème glacée ou du pouding à la vanille de **tranches de mangue SPC Healthy Option**.
- Servez des **tranches de poires SPC Healthy Option** avec des morceaux de fromage brie et des craquelins.
- Dégustez votre fruit **SPC Healthy Option** préféré tel quel!

Les gens qui gardent des fruits préparés dans leur frigo mangent davantage de fruits. Alors, prenez un emballage de SPC Healthy Option – des fruits conservés dans du jus.*

*Jus fait de concentré.

La nature a perfectionné le fruit.

Nous avons perfectionné la collation.

SPC Healthy Option cueille les fruits lorsqu'ils sont parfaits et les emballe dans du jus*, sans agents de conservation ni colorant, édulcorant ou saveur artificiels.

C'est la méthode facile pour profiter des bienfaits des fruits.

Vous trouverez les pêches et d'autres fruits délicieux dans l'allée des fruits emballés.

SPC EST. 1918 Healthy Option™

Des fruits facilités.

www.spchealthyoption.ca

« SPC Healthy Option » est une marque déposée de SPC Ardmona Ltd.
SPC Ardmona Ltd est une division de Coca-Cola Amatil Ltd.
*Jus fait de concentré.

Complètement *fruité!*

À la fois gourmand et aérien, un dessert prêt en moins de deux qui fait la part belle aux petits fruits de saison.

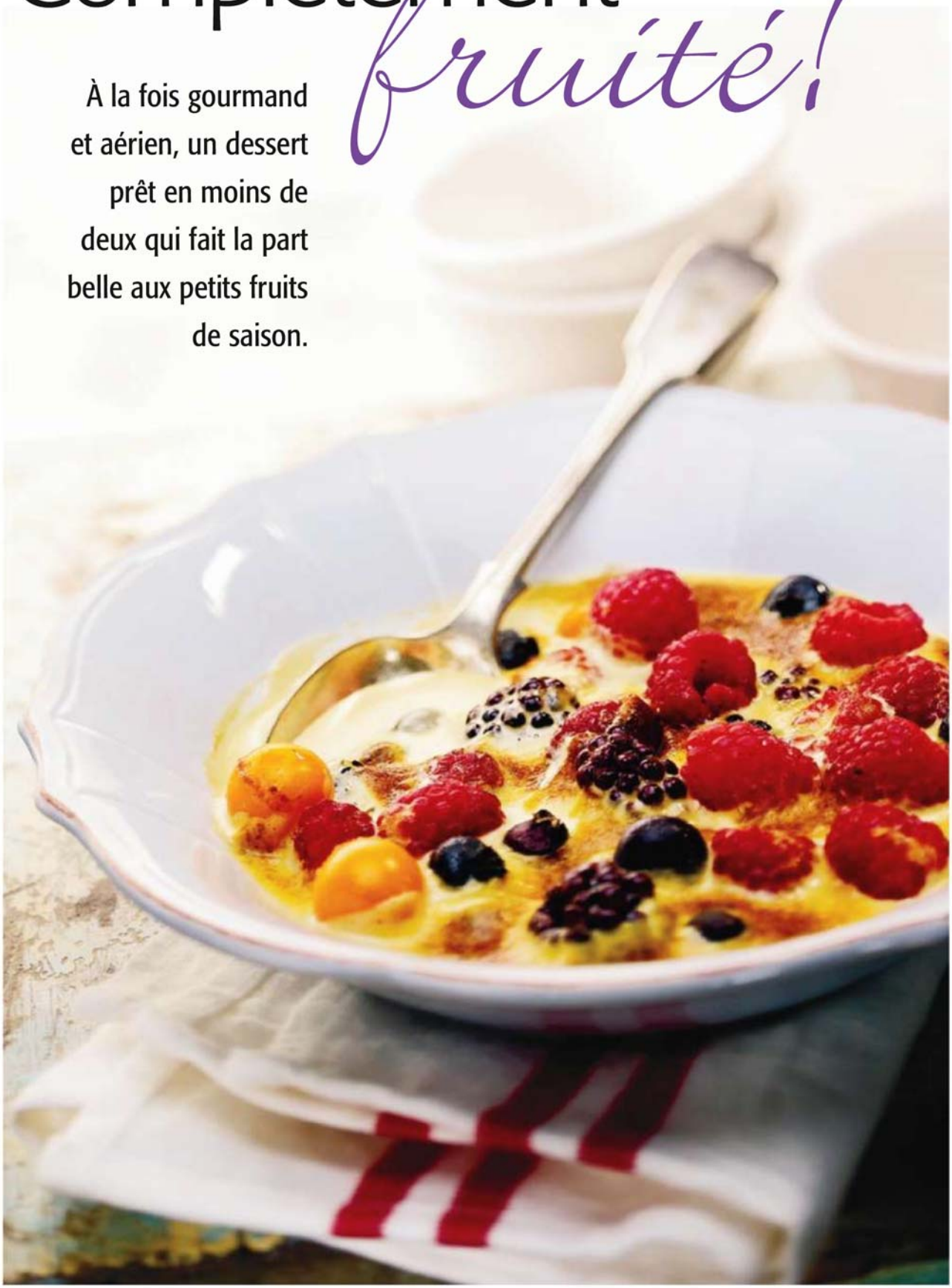


Photo: Alain Sirois.

En page couverture

Express

Gratin de petits fruits

Le sabayon qui nappe les petits fruits est une sauce dessert classique à base de jaunes d'oeufs, de sucre et de vin. Le secret de sa texture ultra-légère, presque aérienne: pendant qu'on le chauffe au bain-marie, on le fouette sans arrêt pendant plusieurs minutes. Pour apprécier son côté mousseux, il vaut donc mieux le préparer à la dernière minute (si désiré, on peut le fouetter à l'aide d'un batteur électrique). Pour les petits fruits, on a l'embarras du choix: ici, on a choisi les framboises, les mûres, les bleuets et les cerises de terre, mais on aurait pu ajouter des fraises, des groseilles ou même des tranches de pêches ou de nectarines.

6 PORTIONS

- **Préparation:** 15 min
- **Cuisson:** 6 à 9 min

4 t	mélange de petits fruits	1 L
4	jaunes d'oeufs	4
1/4 t	vin de dessert (de type Marsala) ou vin blanc fruité (de type Riesling)	60 ml
1/3 t	sucre	80 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml

1. Répartir les petits fruits dans six ramequins peu profonds d'une capacité de 1 t (250 ml) chacun ou les déposer dans un plat peu profond allant au four d'une capacité de 6 t (1,5 L) (**photo A**). Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson. Réserver.

2. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'oeufs, le vin et le sucre. Déposer le bol sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante (le bol ne doit pas toucher à l'eau) (**photo B**). Cuire, en fouettant sans arrêt, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle et suffisamment épais pour faire des rubans quand on soulève le fouet (**photo C**). Retirer le bol de la casserole d'eau bouillante, ajouter le zeste de citron et continuer de fouetter de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le sabayon ait légèrement refroidi.

3. À l'aide d'une cuillère, napper les petits fruits réservés du sabayon (**photo D**). Mettre sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le sabayon soit doré. Servir aussitôt.

PAR PORTION: **cal.:** 125; **prot.:** 2 g; **m.g.:** 3 g (1 g sat.); **chol.:** 140 mg; **gluc.:** 23 g; **fibres:** 1 g; **sodium:** 5 mg.

CHOIX DE VIN

Moscatel Bouquet d'Or, Vallformosa, Espagne (8,05 $ les 375 ml, 898221). Offert en demi-bouteille, un muscat dont la finesse, la fraîcheur et la texture moelleuse se marient à merveille au sabayon tout en rehaussant le goût des petits fruits de saison.

par Jean **Aubry,** auteur du *Guide Aubry 2010. Les 100 meilleurs vins à moins de 25 $*

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Christian Dussault, de l'Académie culinaire de Montréal.

ACADÉMIE CULINAIRE
www.academieculinaire.com 514-393-8111

Photos: Tango Photographie (étapes).

Rapide, précis et efficace.

Technologie d'induction – la méthode de cuisson la plus rapide, la plus vive et la plus efficace, offrant le maximum de flexibilité. Voilà pourquoi elle devient vite la méthode préférée des fervents amateurs de la cuisine.

Plus éconergétique
L'induction est 70 % plus efficace que le gaz et 20 % plus efficace que l'électricité.

Tranquillité d'esprit
La surface de cuisson se chauffe uniquement aux endroits en contact avec les ustensiles et nulle part ailleurs.

Cuisson plus rapide
Fait bouillir l'eau en 90 secondes à peine.

Réglage exceptionnel de la température
Réglez la température avec plus de précision que les cuisinières à gaz ou électriques, surtout aux températures plus faibles. Parfait pour faire fondre le chocolat ou cuire les mets délicats et les sauces.

Visitez notre cuisine virtuelle. Allez à **appareilselectrolux.ca**

JCPerreault
Depuis 1967
Meubles • Accessoires • Matelas • Électros

Electrolux

L'histoire de Diane

Des odeurs suspectes me montaient au nez...

J'ai quatre enfants... donc, j'ai aussi une fourgonnette, deux sièges pour enfants, trois CD de chansons et comptines qu'on utilise en rotation et toujours quatre boîtes de jus qui roulent quelque part sur le plancher du véhicule. Alors imaginez ma surprise quand j'ai pris le volant l'autre jour, en m'attendant à l'odeur habituelle de vieux souliers de soccer puants... pour découvrir plutôt un agréable parfum tout frais. Une enquête poussée nous a permis de dénicher, sous la banquette arrière, une boîte de feuilles de Bounce^MD pour la sécheuse qui avait dû s'échapper d'un sac d'épicerie. C'est la meilleure découverte que j'ai jamais faite sous l'une de nos banquettes. Et maintenant, je m'assure de toujours déposer quelques feuilles de Bounce^MD sous les sièges pour ajouter au moins une odeur agréable à nos sorties.

Partagez vos histoires en ligne sur bouncepartout.ca.

Quelle est votre histoire de Bounce^MD au-delà de la sécheuse ?

Tenir hors de la portée des jeunes enfants et des animaux pour éviter toute ingestion accidentelle. © 2009, P&G.

Chez nous

En vrac
147

Pouce vert
149

Quand les défis nous inspirent
Deux superbes jardins dont l'emplacement présentait pourtant des contraintes de taille.
150

Infos shopping
156

Ce que vous en pensez...
160

Portrait de lectrice
162

iams.com

Notre nourriture est aussi naturelle qu'on le prétend.

Quant au poil blond, il est aussi naturel.

Je suis bien plus qu'un simple animal.

Je suis un animal iams

La nouvelle nourriture Iams Sain et naturel avec prébiotiques. C'est du vrai de vrai.

La nourriture Iams renferme des prébiotiques naturels pour soutenir le système de défense de votre animal, ainsi que du poulet sain, des légumes-feuilles, des fruits et des légumes. Et, bien sûr, elle ne contient ni colorant, ni arôme, ni agent de conservation artificiels. Rendez-vous sur iams.com pour faire passer votre animal au naturel.

La vie est bien meilleure avec Iams

par Martine **Gingras**

Comment EMPÊCHER L'ODEUR DES ALIMENTS d'imprégner nos glaçons?

1. On fait le ménage du congélateur. On sort tout, on jette les aliments périmés et on nettoie à l'eau savonneuse. On rince avec un linge imbibé d'eau et d'un peu de vinaigre blanc et on essuie. On s'assure que tous les contenants sont fermés hermétiquement avant de les remettre en place.

2. On désodorise. On verse 1 t (250 ml) de bicarbonate de sodium dans un contenant ouvert pour neutraliser les odeurs. On le remplace aux trois mois.

3. Si les odeurs persistent, on remplace nos bacs à glaçons (le plastique peut avoir emmagasiné les odeurs avec le temps). On privilégie un modèle muni d'un couvercle, qui isolera les glaçons du contenu du congélo. Et on fait des glaçons frais chaque semaine.

Photos: iStockphoto (glaçons, bûche, étoile de mer); Thinkstock (hamac).

Deux AMBIANCES ORIGINALES pour fêter sur la terrasse

Fiesta à la plage: On rempote quelques plantes dans des seaux en plastique de couleur vive. Un peu partout, on accroche des accessoires colorés et exotiques et on dispose quelques coquillages sur la table. On installe des chaises de plage et on plante le parasol.

Soirée rustique: On sort de vieilles chaises de bois ou, mieux, des billots récupérés d'un arbre débité. On plante des bouquets d'herbes aromatiques dans des seaux de métal et on place les bouteilles dans une brouette remplie de glace pour les garder au frais. On s'éclaire à la chandelle ou avec une lampe à l'huile.

BIEN pensé!

Pour éclairer nos soupers au jardin, une lampe rechargeable sans fil qu'on accroche au mât du parasol et dont on ajuste la hauteur au besoin (env. 160 $/118 € + frais de livraison et de douane, sur *www.madeindesign.com*).

Stylisme: Geneviève Bélanger.

Magasiner UN HAMAC: CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le style et la matière: Le hamac peut être tressé ou tissé. Le hamac **tressé** (aussi appelé «de filet») est fait de coton (tout confort) ou de nylon (plus résistant). On examine la grosseur des «yeux» (les trous du filet): plus ils sont serrés, plus on y sera à l'aise. Les hamacs **tissés** sont offerts en toile de coton (la plus confortable, car le coton respire et épouse bien les formes du corps), de polyester (facile d'entretien) ou de nylon (résistant). Les hamacs en toile de parachute, légers et très compacts une fois pliés, sont parfaits en camping.

Les modèles: Le hamac classique est allongé (attaché aux deux extrémités). Si on préfère s'y asseoir, on opte pour une chaise hamac (suspendue par le haut).

La capacité: Un hamac peut accueillir une ou plusieurs personnes. De manière générale, les modèles simples supportent un poids de 180 à 200 lb, alors que les modèles doubles accueillent de 400 à 600 lb. On prévoit partager notre hamac à l'occasion seulement? On opte pour un modèle intermédiaire (350 lb), qui convient également si on a un surplus de poids. Il existe aussi des hamacs pour bébés et enfants (100 lb) et des modèles familiaux (660 lb).

Les accessoires: On n'a pas d'arbres ou de poteaux auxquels accrocher le hamac? Un support d'acier (entre 150 $ et 200 $) nous permettra de l'installer où bon nous semble. Quant aux bâtons aux extrémités de certains modèles, ils sont facultatifs: ils empêchent le hamac de se refermer quand personne n'y est installé, mais peuvent nuire à l'équilibre. On préfère un modèle sur lequel ils sont amovibles; on pourra aussi les retirer pour le lavage.

Le prix: de 50 $ à 100 $ pour un hamac simple, environ 130 $ pour une chaise hamac.

Merci à Mohsen Saberian, propriétaire de La Maison du hamac (www.maisonduhamac.com)

Raid Formule nature® Insecticide à action polyvalente. Tue grâce à la puissance de la fleur de chrysanthème.

Tue les insectes raide !®

infoinsectes.ca

300054043

La gamme d'insecticides Raid Formule nature® comprend aussi : Poudre contre fourmis et perce-oreilles, Piège à guêpes jetable et Insecticide contre les fourmis et les araignées.

S.C. Johnson
Une Entreprise Familiale

© 2010 S. C. Johnson et Fils, Limitée. Tous droits réservés.

par Martine **Gingras**

QUOI FAIRE en août

AOÛT

- **On supprime les fleurs fanées** de nos vivaces et de nos annuelles (sauf celles dont on veut récolter les semences: voir la technique, ci-dessous).
- **On arrose** et on désherbe les plates-bandes.
- **On divise** ou on transplante nos vivaces.
- **On taille** les haies feuillues, au besoin. Si on n'a pas encore taillé les haies de cèdre, on le fait au début du mois.
- **On fait la tournée quotidienne du potager** pour récolter les légumes mûrs.
- **On poursuit les semis successifs de laitues et de radis** pour en récolter à l'automne.
- **On continue de récolter les petits fruits** au fur et à mesure. On coupe les tiges des framboisiers qui ont porté des fruits.
- **On plante de nouveaux arbres**, arbustes et conifères.
- **On répare la pelouse abîmée:** on retire la pelouse morte, on terreaute pour égaliser le terrain et on ressème ou on replace des plaques de gazon.
- **On prend des notes sur les modifications qu'on voudrait apporter** au jardin. Si on ne prévoit pas agir cet automne, on photographie nos plates-bandes sous plusieurs angles: ce sera précieux pour repenser l'aménagement pendant la saison froide. On sera fin prête au printemps!

Illustration: Lucie Crovatto. Photos: Thinkstock (haie); iStockphoto (semences).

Mûre pour LA RÉCOLTE DES SEMENCES!

On affectionne tout particulièrement une annuelle qu'on aimerait ravoir au jardin l'an prochain? On récolte ses graines pour la multiplier et en faire profiter d'autres personnes. Voici comment faire.

- **Le repérage.** Au moment de la floraison, on repère les fleurs les plus belles: c'est leur bagage génétique qu'on veut préserver et reproduire. On peut attacher un ruban à leur tige pour bien les distinguer.
- **La récolte.** Lorsque les fleurs fanent et que les pétales tombent, on récolte les graines qui sont bien sèches au coeur de la fleur, avant qu'elles tombent.
- **Le séchage.** Pour prévenir les risques de moisissures, on laisse les semences sécher complètement dans un petit plat, à l'air libre, pendant quelques jours.
- **L'entreposage.** On transfère les semences dans des enveloppes, des sacs de papier ou de petites boîtes métalliques clairement identifiés. On les conserve dans un endroit frais et sec, à l'abri du gel.

TAILLER NOTRE haie de cèdre

Pourquoi tailler: Pour donner une forme à notre haie et la garder dans des dimensions acceptables (dans certaines municipalités, la hauteur maximale permise est de 6 pi). De plus, la coupe stimule l'apparition de nouvelles pousses, qui créent un feuillage plus dense et nous procurent plus d'intimité.

Quand: On procède tôt en début de saison (en juin) ou entre la mi-juillet et le début d'août. Après, c'est risqué: la repousse n'aura pas le temps de se fortifier suffisamment pour passer l'hiver.

Quoi tailler: On ne coupe que dans le feuillage de l'année, reconnaissable à sa couleur vert tendre (le feuillage ancien est plus foncé). On en coupe environ le tiers, jamais plus de la moitié. Le feuillage du cèdre ne repousse pas sur le bois dur: si on taille trop sévèrement, la haie va se clairsemer.

Comment: À l'aide d'une cisaille, on taille en reproduisant une forme conique: la haie résistera mieux aux intempéries que si on coupe le dessus à plat (nos arbres pourraient céder sous les accumulations de neige). La base devrait avoir environ deux fois la largeur de la cime. On n'oublie pas de tailler les côtés pour éviter que la haie ne devienne trop large au fil du temps.

Quand les défis nous inspirent

Ce jardin a remporté le 1er prix dans la catégorie «Quand le budget a ses limites» au 31e concours d'aménagement paysager de l'Association des paysagistes professionnels du Québec.

Photos: Denis Lemelin.

Deux terrains qui posaient de sérieux défis ont poussé les paysagistes à faire des merveilles. De quoi nous inspirer et nous inviter à tirer le meilleur de nos jardins!

par Martine **Gingras**

À l'ombre des pins

Couper des arbres matures pour aménager le terrain? C'est le triste choix que font bien des propriétaires en pensant qu'il n'y a pas d'autre solution pour profiter de la cour. Mais pas ici! Malgré une contrainte de taille – trois pins blancs majestueux –, on a réussi à aménager un jardin coquet et invitant.

LE DÉFI

Aménager une cour à la fois conviviale et pratique sans mettre en péril la santé des trois grands pins blancs qui dominent la cour.

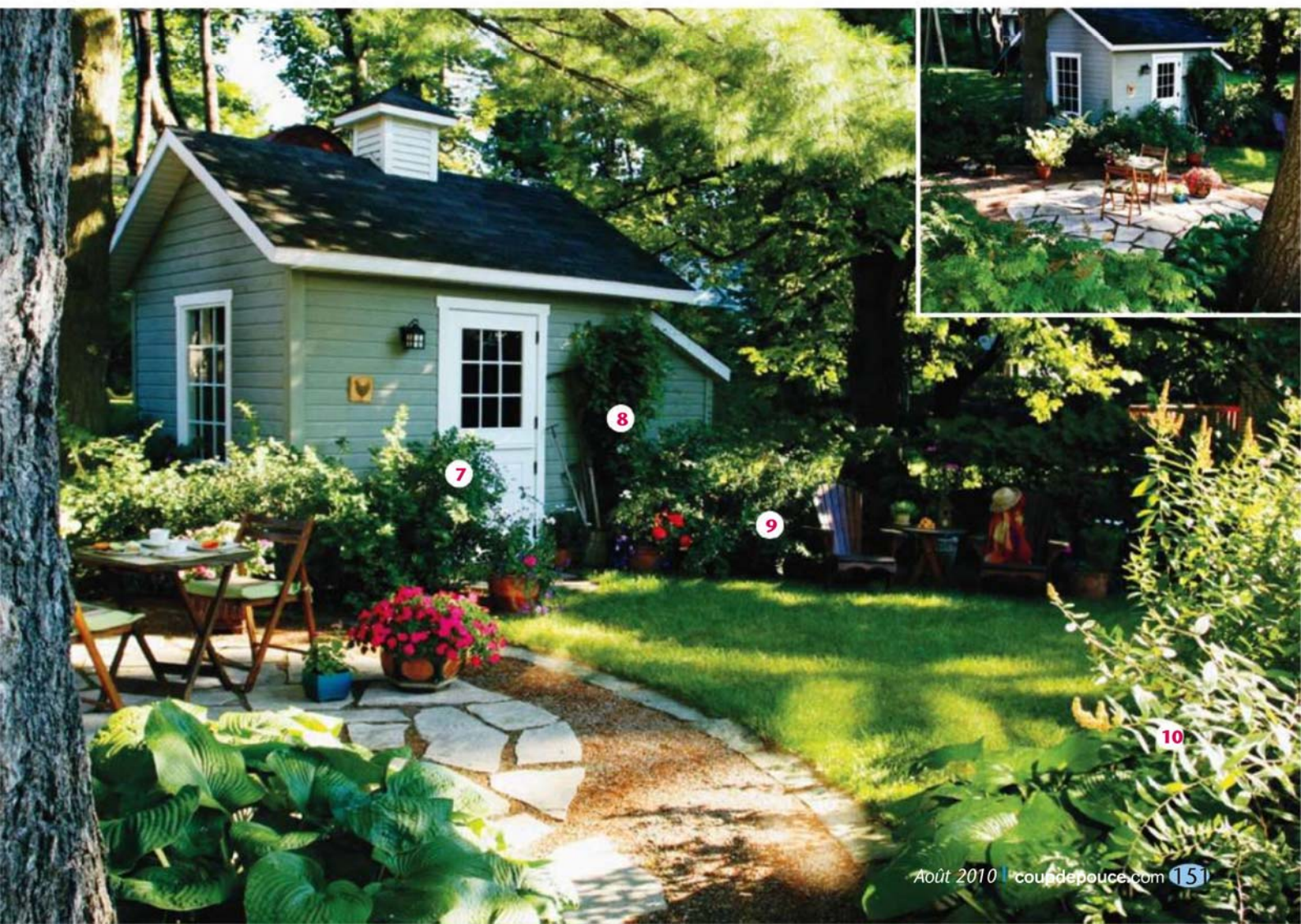
Ce qu'on a fait

- À chaque pluie, le sol avait tendance à devenir boueux. Pour faciliter la circulation, on a épandu du granit concassé et fait sillonner un agréable sentier de pas japonais dans la cour.
- On a sélectionné des plantes d'ombre capables de supporter les particularités du sol, à la fois argileux et acide sous les conifères.
- On n'a pas voulu creuser pour aménager la terrasse, craignant de blesser les racines des grands arbres. On a donc simplement nettoyé l'endroit et éliminé les mauvaises herbes, puis épandu du granit concassé décoratif sur lequel on a déposé de belles pierres plates.
- On a délimité la terrasse avec une bordure de pierres, qui ajoute au coup d'oeil tout en empêchant le concassé de s'évader vers l'herbe.
- Pour dynamiser et fleurir les endroits où il était impossible de planter, on a opté pour de généreuses potées d'annuelles aux couleurs vives.
- La remise au design unique (conçue par l'architecte paysagiste) s'intègre à l'environnement champêtre et enchanteur. On y a annexé un appentis qui protège le bois de chauffage des intempéries.
- Pour permettre aux jeunes enfants de s'amuser à l'extérieur, un espace gazonné était nécessaire. On l'a situé à l'écart des grands pins, dans une zone qui reçoit un peu plus de soleil que le reste du jardin.

*Conception de l'aménagement: Aline Gravel et Christiane Cimon, Le Regard Vert, Québec (*www.regardvert.qc.ca, ☎ *418-623-1455).*

LISTE DES VÉGÉTAUX

1. Spirée à feuille de sorbier *(Sorbaria sorbifolia)*
2. Symphorine blanche *(Symphoricarpos albus)*
3. Sceau-de-Salomon *(Polygonatum multiflorum)*
4. Hosta 'Elegans' *(Hosta sieboldiana* 'Elegans'*)*
5. Pin blanc d'Amérique *(Pinus strobus)*
6. Spirée de Norvège *(Spiraea* x *cinerea Grefsheim)*
7. Symphorine blanche *(Symphoricarpos albus)*
8. Clématite 'Hagley Hybrid' *(Clematis* 'Hagley Hybrid'*)*
9. Spirée de Van Houtte *(Spiraea* x *van houttei)*
10. Spirée à feuilles de saule *(Spiraea salicifolia)*



AMÉNAGEMENT PAYSAGER

Petit, mais bien pensé

Intégrer un beau jardin, un patio accueillant, un bassin d'eau et même un spa dans une toute petite cour de ville? Cela semble irréaliste! Et pourtant, en multipliant les astuces, on a réalisé ce jardin qui paraît plus grand que nature et où il fait bon s'évader.

LE DÉFI

Créer un jardin favorisant l'évasion et une pluralité d'expériences dans l'espace exigu d'une cour de ville (mesurant environ 15 pi x 40 pi).

Ce jardin a remporté le 1er prix dans la catégorie «Le goût de l'eau» au 31e concours d'aménagement paysager de l'Association des paysagistes professionnels du Québec.

LISTE DES VÉGÉTAUX

1. Magnolia 'Elizabeth' *(Magnolia* 'Elizabeth')
2. Astilbe *(Astilbe)*
3. Rhododendron 'Nova Zembla' *(Rhododendron* 'Nova Zembla')
4. Orpin (Matrona) *(Sedum Matrona)*
5. Lamier tacheté 'Aureum' *(Lamium maculatum* 'Aureum')
6. Marguerite 'Aglaia' *(Leucanthemum* 'Aglaia')
7. Palmier éventail *(Livistona rotundifolia)*
8. Érable du Japon 'Garnet' *(Acer palmatum* 'Garnet')
9. Hosta 'Blue Angel' *(Hosta* 'Blue Angel')

Photos: Olivier Malenfant

© 2010 Reckitt Benckiser (Canada) Inc.

Nouveau

AIR WICK
On est bien à la maison™

Aqua Mist[MC]. Libérez la fraîcheur de la nature dans votre maison.

Voici le nouvel Air Wick® Aqua Mist[MC]. Contrairement aux produits en aérosol, son vaporisateur sans agents propulseurs libère une brume avec des parfums inspirés des endroits les plus frais de la planète. www.airwick.ca

Ce qu'on a fait

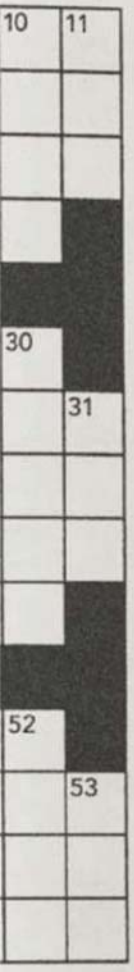
- On a composé des massifs de végétaux volumineux, jouant avec les hauteurs et les textures: le regard s'y aventure et s'y perd, et on a l'impression d'un espace plus vaste.
- Difficile d'accès, la cour ne pouvait accueillir la machinerie lourde et il fallait limiter le transport de matériaux. On a donc construit les murets avec des pierres trouvées sur le site. On a aussi récupéré le sol d'excavation, qu'on a enrichi et réutilisé pour les plantations.
- Dans le choix des matériaux, on a convié la nature en ville et favorisé le dépaysement: de la pierre, du bois, de l'eau et, partout où le regard se pose, une végétation variée et abondante.
- Un mur d'eau ruisselle devant un miroir de plexiglas: on atténue ainsi les bruits de la ville et on crée l'illusion que la cour se prolonge de l'autre côté. L'eau est puisée dans un petit bassin (non visible sur les photos).
- On a construit une palissade originale dont la base est faite de lattes horizontales, qui élargissent la cour. En hauteur, les lattes sont étroites et placées à la verticale afin d'alléger et dynamiser le décor.
- Pour favoriser la détente, on a installé le spa dans un coin paisible et isolé. D'un côté, la palissade protège l'intimité, alors que de l'autre, des végétaux assureront une tranquillité croissante au fil des ans.
- Sous la terrasse, on a prévu une zone pavée pour installer le barbecue et ranger les outils de jardin.

*Conception de l'aménagement: Jocelyn Lussier, Topia, Montréal (*www.topia.ca, ☎ *514-598-0338)*

LISTE DES VÉGÉTAUX

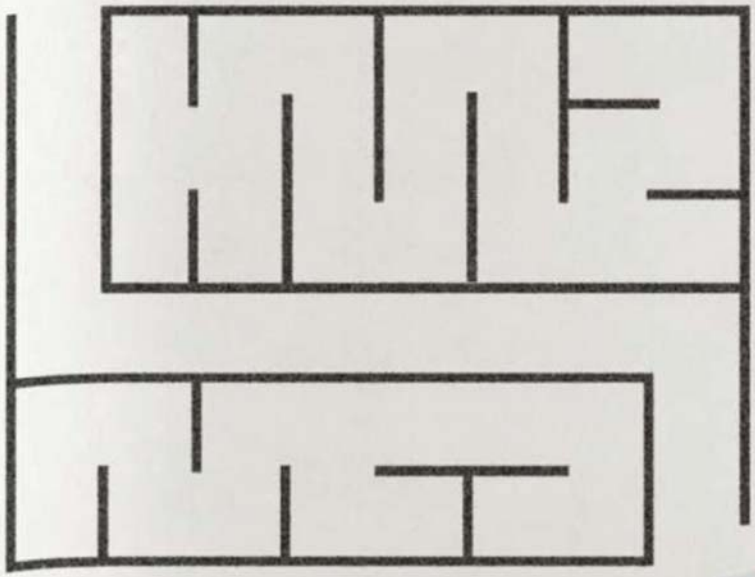
10. Coeur-saignant 'Goldheart'
(Dicentra spectabilis 'Goldheart'*)*
11. Fuchsia
(Fuchsia)
12. Vinaigrier 'Tiger Eyes'
(Rhus typhina 'Tiger Eyes'*)*
13. Akébie à cinq feuilles
(Akebia quinata)
14. Heuchère 'Palace Purple'
(Heuchera 'Palace Purple'*)*
15. Coléus
(Coleus)

Visitez *coupdepouce.com/jardins* pour voir d'autres aménagements inspirants.



Découvrez un des secrets de la régularité.

Départ



422

*© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

LA RÉGULARITÉ... UNE BOUCHÉE À LA FOIS.

Deux barres tendres *All-Bran** par jour peuvent vous aider à vous sentir en grande forme, parce qu'elles sont faites avec des fibres de son de blé, les meilleures fibres pour favoriser la régularité.

COUP de POUCE

POUR MIEUX VOUS SERVIR…

En tant qu'abonné(e) à *Coup de pouce*, vous êtes en droit d'exiger un service à la clientèle hors pair. Et nous vous promettons que c'est exactement ce que vous obtiendrez chaque fois que vous aurez besoin d'aide à propos de votre abonnement.

POUR UN SERVICE RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURITAIRE

24 heures sur 24, 7 jours sur 7, **visitez notre service d'abonnement en ligne à : www.coupdepouce.com/serviceabonnes** Pour vous abonner ou vous réabonner, pour effectuer un paiement ou un changement d'adresse ou pour vérifier l'état de votre compte.

EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Pour savoir quand votre abonnement prend fin, il suffit de vérifier l'étiquette d'envoi. Pour ne pas manquer un numéro, vous devez prévoir un délai de 6 à 8 semaines pour le traitement des avis de renouvellement et de changement d'adresse.

FACTURATION ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Nous traitons les factures et avis de renouvellement une semaine avant de les poster. Compte tenu des délais de livraison, il est donc possible que votre chèque (ou commande de renouvellement) et notre avis se croisent en route. Dans ce cas, ne tenez pas compte de cet avis.

Par courrier:
Service des abonnements
Coup de pouce
C.P. 11002, Succ. Anjou
Anjou (Qc) H1K 4H2

NOTRE POLITIQUE DE PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas votre nom et votre adresse (postale et/ou courriel), faites-le-nous savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur *www.coupdepouce.com*

Infos shopping

ACCESSOIRES CLÉOPÂTRE
☎ 514-381-9626
acccleopatre@hotmail.com

ALDO ACCESSOIRES
www.aldoaccessories.com

ARTHUR QUENTIN
☎ 514-843-7513
www.arthurquentin.com

BIZOU
www.bizou.com

BOUTIQUE 1101
☎ 514-279-7999

CANADIAN TIRE
www.canadiantire.ca

COMME LA VIE, AVEC UN ACCENT
☎ 514-278-5421

DINH BÀ DESIGN
www.dinhbadesign.com

DYNAMITE
☎ 1-800-340-3962
www.dynamite.ca

ESPRIT
☎ 1-866-302-0588
www.esprit.com

GLOBO
☎ 1-800-473-5138
www.globoshoes.com

H&M
www.hm.com

JOE STYLE FRAIS
www.joe.ca

LA BAIE
www.labaie.com

LADY DUTCH
www.ladydutch.com

LANDES
☎ 1-800-363-2704

L'AUBAINERIE
☎ 514-493-4646
www.aubainerieconceptmode.com

LINEN CHEST
www.linenchest.com

MOD ATOUT
☎ 514-383-0549
modatout@videotron.ca

MODE CHIVAS
☎ 514-389-7166

PIER 1 IMPORTS
www.pier1.ca

PURE PAR ALFRED SUNG
www.pure.alfredsung.com

REITMANS
☎ 514-384-1140
www.reitmans.com

RENAUD-BRAY
www.renaud-bray.com

RW & CO.
☎ 514-384-1140
www.rw-co.com

SEARS
www.sears.ca

SIMONS
www.simons.ca

SMART SET
www.smart-set.ca

SPRING
☎ 1-800-983-3363
www.myspringshoes.com

WINNERS
☎ 1-877-946-6877
www.winners.ca

ZONE
☎ 1-877-845-3532
www.zonemaison.com

ABONNEMENTS – SERVICE À LA CLIENTÈLE
☎ 1-800-528-3836
ou adresse électronique: coupdepouce@postelinc.com

ON S'Y FIE PAR±OUT™

©2009 P&G

AUJOURD'HUI, IL N'Y A PLUS DE RAISON DE MANQUER DE PUISSANCE

CHARGEUR USB INSTANTANÉ de Duracell

- Jusqu'à 35 heures d'alimentation de réserve
- Chargeur de réserve pour les appareils BlackBerry®, iPod® et la plupart des téléphones cellulaires
- Peut être rechargé des centaines de fois
- Muni d'un interrupteur pour économiser l'énergie

La PUISSANCE INGÉNIEUSE au bout des doigts

DURACELL®

PUISSANCE INGÉNIEUSE

duracell.ca/ca/smartpower

Fiabilité Efficacité Performance Technologie Liberté

© 2009 P&G. iPod® est une marque de commerce de Apple inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque de commerce BlackBerry® est la propriété intellectuelle enregistrée de Research In Motion aux États-Unis et peut être en instance ou enregistrée dans certains autres pays. Duracell n'est pas recommandée, commanditée ou affiliée avec, ni autorisée de quelque façon par Research In Motion Limited.

Nos annonceurs
sur Internet

ACADÉMIE CULINAIRE
www.academieculinaire.com

AIRWICK
www.airwick.ca

ALL-BRAN
www2.kelloggs.ca

ALMOND BOARD OF CALIFORNIA
www.almondboard.com

ALWAYS
www.alwayscanada.com/ca_fr

AQUOS
www.sharp.ca

AUSSIE
http://aussiecanada.ca/fr_CA

AVEENO
www.aveeno.ca

BIO-OIL
www.bio-oil.com

BOUNCE
www.bouncesheets.com/fr_CA/index.jsp

CADEAU SURPRISE
www.loto-quebec.com

CALTRATE
www.wyeth.ca

CASCADE
www.cascadeclean.com/fr_CA/home.do

CHEEZ WHIZ
www.kraftcanada.com/fr/Products/A-C/CheezWhiz.aspx

COVERGIRL
www.covergirl.ca

CREST
www.crestcanada.ca/fr_CA

DAWN
www.dawn-dish.com/fr_CA/home.do

DR. SCHOLL'S
www.drscholls.ca/french

DURACELL
www.duracell.ca/ca/default_fre.asp

ELECTROLUX
www.electrolux.ca/fr

ENFAMIL
www.enfamil.ca

EPIDERMA
www.epiderma.ca

FITNESS DÉPÔT
www.fitnessdepot.ca

FORD ESCAPE
www.ford.ca/francais

FORD FLEX
www.ford.ca/francais

GOODNITES
www.goodnites.com

HEAD & SHOULDERS
www.headandshoulders.ca/fr-CA/index.jspx

HUGGIES
www.huggiesbabynetwork.com

IAMS
www.iams.com

JENNY CRAIG
www.nutrition.nestle.ca/fr

KNORR
www.knorr.ca

KOTEX
www.kotex.com

KRAFT DINNER
www.kraftcanada.com/kraft dinner

LA POULE AUX OEUFS D'OR
www.loto-quebec.com

LA VRAIE CRÈME
www.nestle.ca/lavraiecreme

L'IMAGE
www.clairolcanada.ca/fr_ca/collections/l_image

LISTERINE
www.listerine.ca

MAISON DES FUTAILLES
www.futailles.com

MELITTA
www.melitta.ca

NATURAL INSTINCTS
www.clairolcanada.ca/fr_ca

NEOVADIOL
www.vichy.ca

NESTLÉ BON DÉPART
www.bebe-nestle.ca

NESTLÉ NOIR
www.nestle-noir.ca/fr

NICE & EASY
www.clairol.ca

OFF!
www.infoinsectes.ca

OLAY
www.olay.ca

PHOTOSMART HP
www.hp.ca

PRINGLES
www.pringles.ca

RAID
www.infoinsectes.ca

RICE KRISPIES
www.ricekrispies.ca/fr

SCOTCH-BRITE
www.3m.com/intl/ca/french

SECRET
www.secret.com/fr_ca/Secret.do

SPECIAL K
www.specialk.ca/fr

ST. IVES
www.stives.ca

TAMPAX
www.tampax.ca/ca_fr

TOURISME BAS-SAINT-LAURENT
www.tourismebas-st-laurent.com/fr

VASELINE
www.vaseline.ca/index.aspx?locale=fr-CA

VICHY
www.vichy.ca

VINAIGRETTES KRAFT
www.kraftfoodservice.ca/fr/Products/Salades/Salad_360_Pourables.htm

AFFAIRES

Éditrice:
Francine Tremblay
Directrice générale des opérations:
Lise Paul-Hus
Directrice administrative:
Guylène Dumais
Responsable diffusion kiosque:
Nathalie Libersan
Directrice des communications:
Nathalie Carbonneau
Coordonnatrice aux communications:
Sylvie St-Amand
Adjointe aux communications:
Clothilde Lagourgue
Conceptrice graphique:
Marie-Ève Hébert
Adjointe administrative:
Shamira Meghji

VENTES PUBLICITAIRES

Vice-présidente des ventes, Publications aux consommateurs:
Caroline Medwell
Directeur général des ventes:
Guy Meunier, *guy.meunier@transcontinental.ca*
Directrice des ventes:
Louisa Di Tullio, *louisa.ditullio@transcontinental.ca*
Directrice des ventes, site Web:
Émélie Brunet, *emelie.brunet@transcontinental.ca*
Montréal: 514-499-0317
Israël Brais, *israel.brais@transcontinental.ca*
Julie Courchesne, *julie.courchesne@transcontinental.ca*
Marie-Josée Lefebvre, *marie-josee.lefebvre@transcontinental.ca*
Adjointe aux ventes:
Angèle Bisaillon, *angele.bisaillon@transcontinental.ca*
Coordonnatrice:
Maria Perrotti, *maria.perrotti@transcontinental.ca*
Toronto: 416-218-3609
Nadine Starr (directrice), *nadine.starr@transcontinental.ca*
Jane Curran, *curranj@transcontinental.ca*
Monique Hourd, *monique.hourd@transcontinental.ca*
Jessica Scott, *jessica.scott@transcontinental.ca*
Gayle Taguchi, *taguchig@transcontinental.ca*
Andrea Topping, *andrea.topping@transcontinental.ca*
Anna Vecera Marto, *anna.veceramarto@transcontinental.ca*
Vancouver: 604-877-4109
Kevin McEwan, *mcewank@transcontinental.ca*

DIFFUSION – ABONNEMENTS/MARKETING

Directrice:
Martine Aubin
Responsable diffusion et abonnements:
Éric Pearson
Responsable service à la clientèle:
Brigitte Daviault
Coordonnatrice à la production:
Joanne Dormoy

CENTRE DE PRODUCTION PARTAGÉ

Directeur de production: Sylvain Renaud
Coordonnateur de production: Luc Gauvin
Infographistes: Josée Bernier, Karine Léger, Johanne Mitchell, Marie-Annick Pelletier, Sylvie Thauvette
Impression: Imprimeries Transcontinental Boucherville, une division d'Imprimeries Transcontinental S.E.N.C.

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

Présidente:
Natalie Larivière
Vice-président principal du Groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs:
Pierre Marcoux
Vice-présidente principale, Publications aux consommateurs:
Francine Tremblay
Vice-président aux finances:
Haig Poutchigian
Vice-président des ventes et aux solutions 360°:
Reneault Poliquin
Vice-présidente aux ressources humaines:
Lyne Pothier
Vice-président principal, Groupe des nouveaux médias et solutions numériques:
John Clinton
Président du conseil:
Rémi Marcoux

SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS
☎ 1-800-528-3836
adresse électronique: coupdepouce@cdsglobal.ca

Le magazine pratique du jardinage

Abonnez-vous à **jardinage.net/abonnements**

Ce que vous en pensez...

Amitié inspirante!

Je viens de lire le témoignage de Véronique et Audrey (*Ma meilleure amie*, juin) et je me suis rappelé bien des choses de l'époque où j'avais leur âge. Ces deux filles reflètent la fraîcheur de la trentaine d'aujourd'hui, mais elles sont ô combien matures et vraies. Leur histoire est si touchante. On a le goût de devenir leur amie. On voit qu'elles ont travaillé fort pour conserver leur précieuse amitié. J'aurais envie d'appeler Fusion Traductions pour leur demander de traduire leur histoire dans toutes les langues afin que toutes les filles de la planète puissent découvrir une vraie amitié.

Jacinthe Lavoie

Dernièrement, j'ai jumelé «amitié» et «bonne bouffe» en essayant la recette de filets de porc à la moutarde et à la sauge avec la salade de pommes de terre (juin). J'ai invité des amis pour un apéro et j'ai proposé qu'on mange tous ensemble sur ma terrasse. Tout au long du souper, je repensais aux quatre témoignages touchants de votre article et je me disais: vive l'amitié!

Audrey Marquis, Sherbrooke

Au-delà de la porno

J'ai trouvé votre article sur la pornographie (mai) très intéressant. Cependant, j'aimerais ajouter une précision qui déborde un peu le sujet, mais qui y est aussi rattachée. J'ai remarqué que les images explicites à caractère sexuel ne se retrouvent pas seulement sur Internet ou dans les films XXX, mais également dans de simples longs métrages. Récemment, j'ai visionné *Millenium 2*, un film classé 13 ans et +, qui comportait ce genre d'images. J'ai été choquée, ce qui m'a poussée à écrire à la Régie du cinéma. On m'a répondu que les adolescents de nos jours sont assez matures et responsables pour comprendre que les images qu'ils voient sont issues de l'imaginaire. Il faut donc être vigilants en tant que parents au sujet de la pornographie, mais également quant aux films que nos enfants visionnent.

Mélanie Boisclair-Bernier

Une attention délicate (et sucrée)!

Marina, une des blogueuses coups de coeur présentées dans notre numéro de juin, nous a fait un joli cadeau en créant une recette de muffins à l'érable: *http://parmesanetpaprika.blogspot.com/2010/05/speciale-dedicace-muffins-facon-baklava.html*. Un mélange de cultures culinaires qui semble savoureux. À découvrir!

Mille excuses!

- Une erreur s'est glissée dans notre article *Faire le plein d'énergie entre amies* (juin). Les cours de yoga sur le mont Saint-Hilaire sont proposés par Monique Vachon *(www.yogamondo.com/yogamonique.htm* ou yogamonique@yahoo.ca).
- Dans notre article sur les abris solaires (juin), nous disions que les services d'un assembleur coûtaient de 175 $ à 225 $. Cela est vrai... pour un abri en toile. Pour un abri à toit rigide, il faudra débourser plus. Les frais débutent à environ 300 $ et peuvent monter rapidement selon la base et les matériaux.

Votre opinion nous tient à coeur

Écrivez-nous à: Coup de pouce/CE QUE VOUS EN PENSEZ
2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec) H3A 2A6
Tél.: 514-499-0491, poste 360, tlc: 514-499-3078.
Courriel: entrenous@coupdepouce.com

Service à la clientèle et abonnements:
☎ 1-800-528-3836, coupdepouce@postelinc.com

Chères lectrices, pour des raisons d'espace, nous nous réservons le droit de raccourcir ou de modifier légèrement vos lettres avant de les publier.

L'équipe de Coup de pouce

Abonnez-vous
dès aujourd'hui !

Économisez
50 %
sur le prix en kiosque !

Cuisine
Mode
Beauté
Santé
Mieux-être

www.coupdepouce.com/abonnement

Portrait de lectrice

Dans cette page,
la parole est à vous, chères lectrices!

Janie Duchesne

40 ans • Secrétaire • Séparée • Mère d'Anne-Rosalie, 15 ans, Léa-Coralie, 12 ans, et Joseph-Éli, 10 ans

Une question que je me pose souvent:
Qui fait disparaître les bas qui manquent?

Ce qui me fait rire:
Lorsque que je me reconnais dans les gaffes des autres.

Ma meilleure amie:
Je suis chanceuse, j'en ai deux: Susy et Josée. Des perles qui sont dans ma vie depuis plus de 20 ans!

Si je devais me décrire en trois mots:
Douceur, empathie, optimisme.

Je pense que je suis une bonne mère quand...
mes enfants me confient leurs sentiments.

Mon moment favori de la journée:
Après le bain du soir, quand je relaxe devant la télé ou que je lis un bon livre.

Une chose que j'ai du mal à comprendre:
Pourquoi la poussière revient toujours aussi vite?

Quand j'étais petite, je voulais devenir...
psychologue.

Sucré ou salé?
Trop sucré...

Le dernier livre que j'ai lu et aimé:
Mange, prie, aime. Depuis, je rêve d'aller un jour à Bali.

« Ce qui me surprend le plus, c'est que je survis toujours à ce qui m'inquiétait hier. »

Ma plus grande fierté:
M'être retroussé les manches après ma séparation: retour à l'école à 38 ans et début d'une nouvelle carrière.

Ce que mon travail représente pour moi:
Une valorisation et une occasion de socialiser.

Une personnalité qui m'inspire:
Oprah Winfrey.

Mon dernier achat:
Un plat de nouilles chinoises.

Je pourrais passer des heures à...
me mettre le nez sous les chauds rayons du soleil.

Je décrirais mon look comme...
bohème.

Un cauchemar:
J'essaie d'avancer, mais mes jambes sont trop lourdes.

Le type de magasin où j'ai envie de tout acheter:
Les magasins de décoration et les pharmacies.

Ce que je lis en premier dans *Coup de pouce*:
La dernière page!

Photos: iStockphoto (chaussette); Thinkstock (Bali, plat de nouilles).

Vous avez envie de partager un brin de votre vie dans cette page? Venez remplir le questionnaire complet en vous inscrivant à «Mon Coup de pouce» sur *www.coupdepouce.com*. Nous lirons vos réponses avec bonheur et curiosité.

COVERGIRL[MD] & OLAY

Mon nouveau miracle en 3 minutes?
Un look du tonnerre…sans lissage!*

©2010 P&G

LE **NOUVEAU** SÉRUM D'APPRÊT SIMPLY AGELESS ET LE FOND DE TEINT AVEC LE SÉRUM REGENERIST DE OLAY

Étendez d'abord mon nouveau sérum d'apprêt pour préparer — hydrater et aider à raffermir l'apparence de la peau — puis appliquez mon fond de teint pour couvrir parfaitement les rides et ridules. Sensationnel! Tout le monde se demandera quel est votre secret!

Ellen DeGeneres a l'air tout simplement radieuse avec le Sérum d'apprêt et le fond de teint dans la teinte Ivoire.

simplement vous. simplement belle. COVERGIRL

* En raffermissant l'apparence de la peau et avec des résultats qui ne sont pas comparables à ceux obtenus par intervention chirurgicale

Aveeno®
ACTIVE NATURALS®

Positively Radiant®
Hydratant quotidien

+ le complexe de soja total ACTIVE NATURALS®, exclusif à AVEENO®, améliore le teint et la texture de la peau en deux semaines à peine, preuves cliniques à l'appui
+ atténue l'aspect de la décoloration et des taches brunes

+ protège contre les rayons solaires nocifs UVA/UVB
+ visitez aveeno.ca pour en savoir davantage

c'est ce qui fait la beauté de la fusion
nature+science

découvrez le secret d'une peau

radieuse

© Johnson & Johnson Inc. 2010